آ. ت. آوانسیان

پخته خواری

بالاخره علاج همه بیماریها کشف گردید. خامخواری یگانه علاج بیماریهاست

پخته خواری عادتی است غلط ومرگ آور که باعث همه بیماریها و سایر بدبختیهای انسانها میشود

پخته‌خواری گوشتخواری و داروخواری عاملین اصلی همه بیماریهاست که در بیمارستانها انجام میگیرد

غذای پخته اصلا غذا نیست. غذای پخته فقط سم است و تفاله و بیماری و مرگ.

دردنیا کمبود غذائی وجود نداردبلکه ازدیاد غذائی وجود دارد ۸۰٪ غذای موجود با آتش محو میشود

یک نسخه برای همه بیماریها، پخته نخورید، حیوانی نخورید غذای خام گیاهی هر کدام را دوست دارید بخورید

تهران

پخته خواری

یک عادت مرگ آور

باعث همه بیماری ها

نویسنده: آرشاویر دِر آوانسیان

تهران- **1355**

تایپ شده توسط : ابوطالب رحیمی
مرداد 1390- بجنورد
Abootaleb.rahimi@gmail.com



آرشاویر دِر آوانسیان، بنیان‌گذار خام‌خواری

فهرست

عنوان **صفحه**

عکس‌العمل

من از خوانندگان مخصوصاً خواهش می‌کنم مسأله‌ی عکس‌العمل را خوب مطالعه کرده و معنی آن را دقیقاً درک کنند که خیلی مهم است. در کتاب خام‌خواری گفته شد که بیماری با دو جنبه ظاهر می‌شود، یکی علائم ناقص کار کردن ارگان‌ها در نتیجه‌ی غیرکافی بودن غذای طبیعی و دیگری مسموم شدن آن‌ها توسط غذای پخته و داروهای شیمیایی است. ناقص کار کردن ارگان‌ها مانند مرض قند، قلب، کلیت، نفریت، زخم معده، و یا سیل، کم‌خونی، پارگی فتق و مانند آن‌ها ظاهر می‌شوند و مسمومیت ارگان‌ها، فشار خون، نقرس، سیاتیک، دیسک، تشنج و غیره را به وجود می‌آورد، بدین ترتیب که:

هر روز با غذای پخته یک مقدار مواد سمی وارد بدن می‌شود. اگر این سم تماماً در بدن باقی می‌ماند در عرض چند ماه شخص را مسموم می‌کرد و می‌کشت. بدن سعی می‌کند قسمت عمده از آن‌ها را دفع کند. برای این کار بدن وسیله‌ها و راه‌های مختلف پیدا می‌کند. جوش، چرک، درد، اسهال، خارش پوست و تب، علامت عکس‌العمل شفابخش بدن است که همیشه سعی می‌کند مقداری سُموم را از بدن دفع کند. هیچ پخته‌خواری و هیچ پزشک پخته‌خواری معنی این عکس‌العمل‌های بدن را نمی‌داند. هم بیمار و هم پزشک این علائم را بیماری تصور می‌کنند. پزشک با سُموم مختلف سعی می‌کند این عکس‌العمل‌های شفابخش بدن را قطع کند، سُموم دفع شدنی را به جای اولیه‌ی خود برگرداند و چند نوع سم دیگر هم روی آن‌ها اضافه کند. این است کار پزشکان پخته‌خوار. آن‌ها عوض این که بیماران را شفا بدهند، عکس‌العمل شفابخش بدن را قطع می‌کنند و بیمار را بیمارتر می‌سازند. از اینجا تجارت قرص، آمپول و شربت به میدان می‌آیند. کار از یک قرص شروع می‌شود، چون روز به روز ناراحتی سنگین‌تر می‌شود این یک قرص به زودی به بیست قرص می‌رسد. این است پیشرفت علم پزشکی. من خوب به یاد دارم در بچگی وقتی پزشک دارو تجویز می‌کرد، داروساز چند نوع گَرد دارو را با هم مخلوط می‌کرد، توی کاغذهای کوچک می‌پیچید و به ما می‌داد. اکنون همه می‌بینند که این داروها و آمپول‌ها مثل سیل دنیا را پوشانده است. هیچکدام از این داروها به غیر از این که عکس‌العمل شفابخش را خنثی و مردم را مسموم کند قادر نیست کار دیگری انجام دهد. به نظر بعضی مردم هر پزشکی که بیشتر و گران‌قیمت‌تر دارو تجویز کند معروف‌تر شناخته می‌شود و شهرت او بالاتر می‌رود.

خواننده‌ی عزیز مسأله‌ی عکس‌العمل‌های شفابخش را خوب به یاد بسپارید. موقع پخته‌خواری عکس‌العمل‌های بدن زود زود تکرار می‌شود، مقداری از سُموم دفع می‌گردد، شما دو مرتبه پر می‌کنید، بدن دفع می‌کند و شما وارد می‌کنید، بدین ترتیب عکس‌العمل‌ها (بیماری‌ها) دائماً ادامه پیدا می‌کنند. یعنی شما همیشه بیمارید، همیشه به پزشک مراجعه می‌کنید، به پزشک پول می‌دهید، به داروفروش پول می‌دهید. دارو نیز کار خود را انجام می‌دهد و عکس‌العمل بدن را قطع می‌کند. شما خوشحال هستید،

دارو شما را "معالجه" کرد، پزشک شما را از درد و "از بیماری نجات داد." چند روز دیگر درد سنگین‌تر شروع می‌شود. طبیعت نمی‌خواهد که بدن شما به این زودی مغلوب شود. داروها رفته رفته بیشتر می‌شوند تا متفقاً با سُموم غذایی شما را از این دنیا مرخص می‌کنند.

شما در ده‌ها سال پخته‌خواری دائماً سُموم زیادی در جاهای مختلف بدن جمع‌آوری کرده‌اید، این‌ها را باید از بدن بیرون کنید تا به سلامتی کامل برسید. وقتی شما خام‌خوار می‌شوید سلول‌های زائد که فقط با غذای پخته تغذیه می‌کنند گرسنه مانده و می‌میرند، سُموم حل شده دفع می‌گردند و وزن بدن صریحاً پایین می‌آید. سم در سه حالت در بدن موجود است: 1- مایع 2- نه مایع و نه جامد 3- جامد

مایع نسبتاً زود دفع می‌گردد. نه مایع و نه جامد که کلمی نامیده می‌شود مدتی در خون باقی می‌ماند و ناراحتی‌های مختلف ایجاد می‌کند. جامد که از همه مهم‌تر است در شست پا، مفاصل، ستون فقرات، رگ‌ها و مویرگ‌ها نفوذ کرده و مرحله به مرحله حل می‌شود. سمی که داخل بدن شده به طرف خون هجوم می‌آورد تا دفع گردد و خونِ خام‌خوار را مسموم می‌کند، او را یک مدت «بیمار» و احتمالاً دچار سرگیجه، ضعف، درد، اسهال، بی‌اشتهایی و غیره می‌کند. اینجا است که شخصی که تازه خام‌خوار می‌شود باید خوب توجه داشته باشد که این قبیل عکس‌العمل‌ها هستند که سُموم بدن را دفع می‌کنند. یعنی خود بیماری را دفع می‌کنند تا او را از همه نوع ناراحتی‌ها نجات دهند.

من خودم که تا پنجاه و سه سالگی همه نوع بیماری جمع کرده بودم و تمام بدنم پر از سم بود، بعد از خام‌خواری عکس‌العمل‌های خیلی شدید مانند ضعف، سرگیجه، سر درد، دل درد، پا درد، کمر درد، زانو درد، گردن درد، بی‌اشتهایی، اسهال، تب و خیلی عکس‌العمل‌های دیگر داشتم. بعد از خام‌خواری چقدر عکس‌العمل‌های شدید داشتم، دردها کشیدم ولی یک دقیقه هم شک نکردم. هیچ کس راجع به عکس‌العمل به من چیزی نگفته بود، هیچ جا نخوانده بودم، فقط فکرم به قدری روشن بود که فکر کردم من که غذای طبیعی می‌خورم و غذای طبیعی مثل سیب یا پرتقال نمی‌توانند به من ضرر برسانند، پس این همین سُموم است که از بدن دفع می‌شود، بگذار هر چه می‌خواهد بیشتر درد کند که زودتر بدنم از سم خالی شود تا من از این ناراحتی‌ها زودتر نجات پیدا کنم. تحمل کردم و موفق شدم. اطرافیانم می‌گفتند: «این بیچاره دیوانه شده، همین امروز فردا می‌میرد.» ولی من مثل خاره ایستادم و به حرف‌های آن‌ها وقفی نگذاشتم.

تعجب من از این است که راجع به عکس‌العمل اینقدر صحبت کردم و نوشتم، باز هم بیشتر مردم که می‌خواهند خام‌خواری را شروع کنند می‌گویند: «می‌خواهم خام‌خواری را امتحان کنم.» این قبیل اشخاص که می‌خواهند خام‌خواری را امتحان کنند معلوم است که معنی خام‌خواری را هنوز درک نکرده‌اند، هنوز به دانایی طبیعت ایمان نیاورده و غیرطبیعی و مضر بودن پخت و پز را درک نکرده‌اند. از

همه بدتر، می‌خواهند که فایده‌ی خام‌خواری با علم ثابت شود. علمی که غذای زنده، طبیعی و کامل را با آتش می‌کشد و برای ما غذای شیمیایی می‌سازد و با این عمل احمقانه میلیون‌ها دلار پول جمع می‌کند. بیشتر پزشکان فهمیده‌اند که این کار جز حقه‌بازی چیز دیگری نیست ولی باز هم آن را ادامه می‌دهند، فقط به بهانه‌ی این که هر چه یاد گرفته‌اند اجرا می‌کنند.

من چند دفعه نوشتم کسی که خام‌خوار کامل است و چیز پخته‌ای نمی‌خورد هر ناراحتی و هر «بیماری» که احساس کند عکس‌العمل شفابخش است و باید خوشحال باشد که دارد معالجه می‌شود، سُمومی را که در عرض ده‌ها سال وارد بدن کرده دارد دفع می‌کند. مردم چه فکر می‌کنند؟ این سم که در همه جای بدن نفوذ کرده چطور باید از بدن خارج شود؟ باد که نمی‌برد؟ سم از جاهای مختلف بدن با درد فراوان کنده می‌شود، به طرف خون جاری می‌شود و با درد، با مدفوع، با ادرار، با عرق کردن، با جوش، با خارش و غیره از بدن دفع می‌گردد. کسی که می‌خواهد خام‌خواری را امتحان کند معلوم است که به دانایی طبیعت ایمان ندارد و می‌خواهد صحت قانون طبیعت را امتحان کند. او می‌گوید: «ببینم خام‌خواری با بدن من سازگار است یا نه؟» و وقتی عکس‌العمل شفابخش شروع می‌شود، این آدم خیال می‌کند که خام‌خواری به او ضرر رسانده است.

راجع به عکس‌العمل شفابخش هم اگر خواننده فراموش کرده و یا معنی آن را درک نکرده است وحشت‌زده پیش دکتر می‌رود. دکتر هم بلافاصله خون و ادرار او را به آزمایشگاه می‌فرستد. خون بیمار در مدت عکس‌العمل به قدری زیاد اسید اوریک نشان می‌دهد که دکتر در عمرش ندیده بود. او وحشت می‌کند چون نمی‌داند که این اسید اوریک از بیرون وارد خون شده یا از بدن کنده شده و به طرف خون آمده است. او فقط اینقدر می‌داند که این آدم خام‌خواری کرده و بیمار شده است. چند نوع قرص می‌دهد و قدغن می کند که دیگر هیچ وقت خام‌خواری نکند. بیمار نیز خوشحال می‌شود چون کباب و قورمه‌سبزی در انتظار اوست. شنرح، اسکفِ ارامنه‌ی ترکیه کتاب سفارش می‌دهد، مبلغی پول هم هدیه می‌فرستد و خام‌خوار می‌شود. بیست روز دیگر وقتی عکس‌العمل شفابخش شروع می‌شود می‌نویسد: «متأسفانه خام‌خواری به بدن من نساخت، مجبور شدم ول کنم و دوباره پخته‌خوار شوم.» وقتی یک اسکفِ تحصیل‌کرده این‌طور فکر و عمل می‌کند دیگر از مردم ساده لوح چه انتظاری باید داشته باشیم؟

خواننده‌ی عزیز، خوب توجه کنید، من گفتم و باز هم می‌گویم: کسی که خام خوار شد و هیچ وقت پخته نخورد، هر ناراحتی و هر دردی که احساس کرد عکس‌العمل شفابخش یعنی خود علامت معالجه است، هیچ وقت نباید ذره‌ای شک داشته باشد، باید تحمل کند تا این عکس‌العمل تمام شود. بعد از هر عکس‌العمل مشابه، شخص احساس می‌کند که ده پانزده سال جوان‌تر شد، یعنی ده پانزده سال طول عمرش زیادتر شد. پس اگر کسی می‌خواهد خام‌خواری را امتحان کند باید این عکس‌العمل‌های شفابخش را تحمل کند و وقتی آن‌ها تمام شدند آن وقت نتیجه‌ی خام‌خواری را مشاهده خواهد کرد.

باز هم مجبورم مسأله‌ی عکس‌العمل شفابخش بدن را تکرار کنم تا هیچ کس نگوید نخواندم، ملتفت نشدم، توجه نکردم و از این قبیل حرف‌ها. کسی که خام‌خواری را شروع کرد باید انتظار عکس‌العمل شفابخش بدن را داشته باشد. این عکس‌العمل برای همه یکسان نیست، بدن هر کس خصوصیت خاصی دارد. برای دفع کردن سُموم، بدن سعی می‌کند راه‌های مناسب و جاهای ضعیفی پیدا کند. اسید اوریک در هر کجا که حل می‌شود مانند شست پا، مفاصل، بین مهره‌های ستون فقرات، زانو، گردن و خیلی جاهای دیگر در آنجا درد شدیدی به وجود می‌آورد. گاهی شخص دچار دل‌درد، نفخ، اسهال، سرگیجه، سر درد، جوش، خارش، خشک شدن قسمت‌هایی از پوست و غیره می‌شود. گاهی موها و ناخن‌های ضعیف می‌ریزند و جای آن‌ها را مو و ناخن تازه و سالم پر می‌کند. پزشکان همه‌ی این عکس‌العمل‌های شفا بخش را بیماری تصور می‌کنند و داروهای سمی به کار می‌برند.

راجع به عکس‌العمل‌های بدن خیال می‌کنم به اندازه کافی نوشتم به‌طوری که مردم حق دارند بگویند که کتاب تکراری است. خیلی آرزو دارم که مردم معنی همین حرف‌های تکراری را خوب درک نمایند. هر کس خام‌خوار می‌شود و غذای پخته نمی‌خورد هر ناراحتی و هر دردی که احساس کند یعنی به تشخیص پزشکان بیمار شود، نه فقط نباید بترسد بلکه باید خیلی هم خوشحال شود که دارد از بیماری‌های خود نجات پیدا می‌کند، بدن را تصفیه می‌کند، سُمومی را که در بدن جمع کرده دفع می‌کند، سلول‌های زائد را حل می‌کند و خلاصه به سوی سلامتی کامل پیش می‌رود. اینقدر که راجع به عکس‌العمل‌های شفابخش صحبت کردم امیدوارم که بعد از چند هفته یا چند ماه خام‌خواری نیایند بگویند که: «آقای آوانسیان، ضعف دارم، سرم گیج می‌رود، چکار کنم؟» یا: «آقای آوانسیان، پاهای من درد گرفته است، چکار کنم؟» من می‌پرسم کتاب خام‌خواری را مطالعه کرده‌اید؟ جواب می‌دهد: «آری.» می‌پرسم راجع به عکس‌العمل شفابخش کمی مطالعه کرده‌اید؟ جواب می‌دهد: «آری.» می‌گویم پس چرا می‌پرسید؟ می‌گوید: «این عکس‌العمل است؟ نمی‌دانستم.» حالا این خوب است که پیش من می‌آیند، بعضی‌ها که وحشت کرده پیش دکتر می‌روند و با یک مقدار سم (دارو) بر می‌گردند.

"دکتر"، "پزشک"، "دانشمند"، چه حرف‌های گنده گنده؛ اگر من بگویم نادان، بی‌عقل و جانی همه مرا مذمت می‌کنند که بی‌خود به پزشکان محترم توهین می‌کنم. ولی مقصود من توهین کردن نیست، به نظر من گفتن حقیقت گناه نیست. من فقط حقیقت را می‌گویم. مهندس بدن انسان، طبیعت، برای بدن ساخت خود غذاهای خام گیاهی را تعیین کرده است. کسی که قانون ابتدایی طبیعت را نشناسد او نادان است، کسی که می‌شنود غذای پخته ارزش غذایی ندارد و فقط منبع بیماری است اما وقعی نمی‌گذارد او بی‌عقل است. کسی که غذای زنده‌ی طبیعی را برای مردم قدغن می‌کند او یک جانی، یک آدم‌کش و یک جنایتکار است. شما چه لقب می‌دهید به کسی که به گاو و گوسفند خوردن یونجه‌ی خام را قدغن کند و به آن‌ها یونجه‌ی پخته بدهد و یا به شتر خار پخته بدهد؟ خار بیابان غذای طبیعی شتر و میوه‌ی

زنده غذای طبیعی انسان است. وقتی یک پزشک مصرف میوه‌ی خام را برای مردم قدغن می‌کند او هم نادان است، هم بی‌عقل و هم جانی. وقتی یک پزشک این حرف‌ها را می‌خواند و باز هم مصرف غذای خام را برای بیماران قدغن می‌کند او دیگر تمام دیوانه است.

سرطان چیست؟

همان‌طور که در کتاب اول نوشته‌ام، پخته‌خوار دارای دو بدن است، بدن اصلی و بدن دروغی. بدن دروغی از خوراک‌های پخته به وجود می‌آید و با خوراک‌های پخته تغذیه می‌شود. یاخته‌شناسان خیلی تلاش کردند تا فرق بین ساختمان یاخته‌های (سلول‌های) سرطانی و طبیعی را بشناسند. یگانه فرقی که آن‌ها توانستند پیدا کنند این بود که سلول‌های سرطانی شکل کاملاً ساده‌ای داشته و فاقد هرگونه دستگاه‌های تخصصی برای انجام کارهای مفید می‌باشند. یگانه هدف این سلول‌ها این است که عقب پروتئین بگردند، آن را ببلعند و تولید مثل کنند. همان‌طور که می‌دانیم سلول‌های زائد پخته‌خوارها عین همین خاصیت را دارند، فقط یک درجه فرق بین آن‌ها وجود دارد. به این معنی که بدن اصلی، سلول‌های زائد را به نحوی زیر کنترل خود نگاه می‌دارد و آن‌ها را به جاهای خالی بدن مثلاً زیر پوست، جلوی شکم آقایان و پای خانم‌ها پخش می‌کند. بدن اصلی برای نگاه داشتن حجم ضروری ارگان‌ها مجبور است این سلول‌های زائد را قاطی سلول‌های اصلی کند و بدین طریق موقتاً مانع می‌شود که آن‌ها فشار خود را روی یک ارگان متمرکز کنند و آن را از کار بیندازند.

هم سلول‌های زائد و هم سلول‌های سرطانی از همین غذاهای پخته به وجود می‌آیند که شخص حریص و معتاد در آشپزخانه‌ی خود با دست خود تهیه می‌کند. سلول‌های زائد قادر نیستند مقدار هنگفتی غذای غیرطبیعی را که از راه اعتیاد حریصانه وارد بدن پخته‌خوارها می‌شود تماماً جذب کنند. قسمت زیادی از آن با کوشش دفاعی بدن می‌سوزد، به حرارت زائد تبدیل می‌شود و بی‌فایده ناپدید می‌گردد. یک قسمت از سلول‌های زائد سعی می‌کنند استقلال پیدا کنند تا بتوانند این خوراک‌های زائد را تماماً ببلعند. وقتی که یک یا چند تا از این سلول‌های زائد در تلاش خود موفق می‌شوند و استقلال به دست می‌آورند به یک صورت باور نکردنی شروع به بلعیدن خوراک‌های زائد می‌کنند، مخصوصاً اسید آمینه‌های گندیده‌ی حیوانی که ارباب پُرخور به آن‌ها تعارف می‌کند. به همین طریق از یک یا چند سلول ناچیز شروع شده یک هیولا به وجود می‌آید که تمام دنیا را به وحشت انداخته است.

یک شخص واقع‌بین که فکر خود را همیشه با مسائل اساسی مشغول نگاه می‌دارد نمی‌تواند تعجب نکند که دانشمندان در تحقیقات و مطالعات خود برای چه مسائل پوچی وقت،انرژی و پول مصرف می‌کنند. آن‌ها در تحقیقات خود راجع به وجود آمدن سرطان چهارصد نوع ماده‌ی سرطان‌زا جمع‌آوری کرده‌اند که هیچکدام از آن‌ها به غیر از مسأله‌ی تغذیه کوچکترین رابطه‌ای با عامل اساسی سرطان ندارد. هر کس باید از خود سؤال کند که خیلی خوب، فرض کنیم سُموم مختلف، اشعه، تحریکات مزمن، آسیب بدنی، سوختگی، ویروس، نیکوتین، قیر و گروهی چیزهای دیگر می‌توانند سلول‌ها را از وظایف خود باز دارند، به آن‌ها ضرر بزنند، آن‌ها را ضعیف سازند، له کنند، بکشند و از بین ببرند؛ ولی کدام

عامل سبب می‌شود که به یک یا چند سلول، چنان نیروی عظیمی برای رشد و تکثیر بدهد که قادر شود در مدت کوتاهی ساختمان شگفت‌انگیز بدن انسان را زمین بزند و به هلاکت برساند.

این نیروی وحشتناک را خود صاحب بدن با دقت هرچه تمام‌تر برای نابودی خود در آشپزخانه می‌آفریند. پس هر لقمه غذای پخته سرطان‌زاست، یعنی همه‌ی لقمه‌های غذاهای پخته متفقاً سرطان را به وجود می‌آورند. در حین مطالعات خود دانشمندان با عامل اصلی سرطان به دفعات زیاد برخورد می‌کنند، مدرک انکارناپذیر در دست می‌گیرند، مدتی به آن خیره می‌شوند، حتی تأیید هم می‌کنند ولی همین که صحبت از تغییر تغذیه به میان می‌آید آن‌ها وحشت‌زده چشمان خود را سفت می‌بندند و مثل رعد زده‌ها فرار می‌کنند. چرا این طور است؟ چون که آن‌ها در عادت تغذیه‌ی خود نمی‌خواهند چیزی غیرطبیعی ببینند. مخصوصاً از نان که هر روز می‌خورند و از زمان‌های قدیم غذای اصلی و حتی مقدسی حساب شده نمی‌خواهند انتقاد کنند، نمی‌خواهند ببینند که نان طبیعیِ خود، گندم زنده را با پوست گرفتن، آرد کردن، خمیر کردن و پختن چندین بار حرام کرده‌اند.

یاخته‌شناسان آشکارا می‌بینند که یاخته‌های سرطانی فاقد دستگاه‌های تخصصی‌اند و توانایی فعالیت مفید ندارند. به نظر آن‌ها سلول‌های اشخاص به اصطلاح سالم[1] اول کامل و بی‌عیب بوده‌اند و سپس در اثر بعضی مواد سرطان‌زا صفات طبیعی و قدرت اختصاصی خود را از دست می‌دهند. به عبارت دیگر به نظر این یاخته‌شناسان نبودن ماشین‌های تخصصی و نقص در کار تولیدی به هر نوع عامل اتفاقی مربوط می‌باشد به غیر از مواد اولیه‌ای که مهندس (طبیعت) برای کارخانه (بدن انسان) ساخت خود تعیین نموده است. این آقایان نمی‌توانند ببینند که چطور هر روز مقدار زیادی سلول‌های مرده، سمی، بی‌ارزش و توخالی به عنوان غذا وارد بدن پخته‌خوارها می‌شود. یاخته‌شناس معروف آمریکایی به نام کاودری[2] کلیه‌ی مدارکی را که دانشمندان دنیا در مطالعات خود به دست آورده‌اند جمع‌آوری کرده و در یک کتاب قطور زیر عنوان سلول‌های سرطانی[3] جمع‌آوری کرده است. یک خواننده‌ی واقع‌بین می‌تواند به آسانی ببیند که تشخیص علت اصلی سرطان به چه اندازه روشن و آشکار است. ابتدا این کتاب به زبان روسی به دست من افتاد. بعداً برای کتاب انگلیسی خام‌خواری می‌خواستم از اصل کتاب استفاده کنم. با زحمت فراوان موفق شدم یک جلد کتاب اصلی از آمریکا وارد کنم. در اینجا چند قسمت از این کتاب را برای خواننده می‌آورم.

کاودری می‌نویسد: «با از دست دادن یک قسمت یا کلیه‌ی دستگاه‌های تخصصی در سلول‌های سرطانی به همین نسبت از قدرت تولیدی آن‌ها کاسته می‌شود. بدون دستگاه‌های لازمه انجام وظیفه

[1]– آنها خبر ندارند که بین پخته‌خوارها حتی یک نفر انسان سالم هم وجود ندارد.

[2] - Cowdry

[3] - Cancer Sells

ممکن نیست.»[۱] کاودری خبر ندارد که برای ساختن دستگاه‌های تولیدی، سلول‌ها به مواد خام احتیاج دارند و وقتی مواد خام به مواد پخته تبدیل می‌شوند برای یاخته نه ساختمان می‌ماند و نه انجام وظیفه‌ی مفید.

کاودری از روش Rusch اقتباس می‌کند و می‌نویسد: «سلول‌های طبیعی دارای دستگاه‌ها و ماشین‌هایی هستند که کامل بودن آن‌ها را مشخص می‌کند. عملیات این ماشین‌ها وقتی وسائل ساختمانی آن‌ها به حدود معینی می‌رسد به حد اعلا می‌رسد.»[۲] و در جای دیگر می‌نویسد: «در راه به سوی سرطان، سلول‌ها یک یا چندین استعداد فعالیتی خود را از دست می‌دهند، یعنی تغییرات ارثی می‌شود، برای این که به استقلال کامل برسند مجبورند چند دستگاه و وسایل مفید از دست بدهند. تخم و نطفه چون سلول‌های کامل هستند به سرطان تبدیل نمی‌شوند.»[۳]

مهمترین فعالیت سلول‌های سرطانی این است که دائماً مواد هیدروژنی شکار کنند، پروتئین حیوانی ببلعند، آمینو اسیدها را ببلعند، پروتئین‌های مصنوعی بسازند و خیلی زرنگی‌های دیگر انجام دهند. سلول‌های سرطانی «مانند تله‌ی هیدروژنی از ذخیره‌ی بدن اسید آمینه‌ها را بیرون می‌کشند و بر نمی‌گردانند.»[٤] کاودری سپس در چند سطر دیگر می‌نویسد: «چنین به نظر می‌رسد که متابولیسم[٥] هیدروژنی سلول‌های سرطانی در پیشرفت خود سعی می‌کنند موادی را که سلول‌های فعال بسیار احتیاج دارند از آن‌ها بربایند.» نویسنده، پروتئین حیوانی را برای بدن خیلی لازم می‌داند. کریستین‌سن[٦] و هندرسن[٧] خیال می‌کنند که برتری در جمع‌آوری اسید آمینه‌ها توسط سلول‌های سرطانی و رشد بی‌اندازه‌ی آن‌ها در یک موجود ضعیف یک عامل مهم می‌باشد.[٨] به خیال آن‌ها ضعیف شدن بدن در نتیجه‌ی کمبود اسید آمینه‌های حیوانی می‌باشد نه از کمبود غذای طبیعی.

سلول‌های سرطانی دائماً پروتئین می‌سازند (سنتز[٩]). کاودری می‌نویسد: «گاهی مشاهده شده که سرطان بدخیم[١٠] همراه با سنتز غیرطبیعی و حتی همراه با به وجود آمدن پروتئین غیرطبیعی جلو می‌روند. برای رشد غده‌ی سرطانی پیوسته پروتئین‌های تازه ظاهر می‌شوند و حال آن که در شرایط طبیعی سنتز با تجزیه کنترل می‌شود، یعنی از یک طرف سلول‌های تازه به وجود می‌آیند و از طرف دیگر

---

[1]- صفحه 11

[2]- صفحه 15

[3]- صفحه 333

[4]- صفحه 39

[5] - Metabolism

[6] - Christensen

[7] - Henderson

[8]- 1952

[9] - Sinthese

[10] - Malignancy

می‌میرند.»[1] سپس کاودری از گاسپرسن[2] می‌آورد: «به نظر می‌رسد که بین سلول‌های بدخیم سرطانی و سلول‌های نرمال مربوط به پیشرفت سیستم پروتئین‌سازی یک فرق اساسی وجود دارد. در سلول‌های غده‌ی بدخیم دستگاه‌های جلوگیرنده که معمولاً در فعالیت سیستم پروتئین‌سازی یک حدودی معین می‌کنند کم و بیش از کار می‌افتند.»[3] پروتئین و باز هم پروتئین. خواننده‌ی عزیز، این همین پروتئین است که آقایان پزشکان مصرف آن را شب و روز به بزرگ و کوچک توصیه می‌کنند. همان‌طور که می‌بینید این پروتئین‌ها و این اسید آمینه‌ها به درد غده‌ی سرطانی می‌خورند.

کاودری تصدیق می‌کند که: «سلول‌های بدن انسان غیر قابل تصوری شخصیت‌های کوچک و پیچیده هستند که شاید از بیشتر از ده هزار قسمت مختلف تشکیل شده‌اند. تشخیص فرمول‌های ریاضی چهار–پنج عضو ترکیب کننده کاری است بسیار مشکل، چطور ممکن است با هزارها عضو گوناگون معامله کرد؟»[4] بلی، زیست‌شناسانی که از ساختمان و فعالیت یک سلول اینقدر کم اطلاع دارند، سرنوشت تمام مردم را در دست گرفته‌اند، حساب‌های مهندس اصلی (طبیعت) را به آتش سپرده‌اند و خیال می‌کنند که می‌دانند این سلول‌ها روزانه چقدر چربی، مواد نشاسته‌ای، پروتئین، ویتامین و غیره احتیاج دارند. با این حساب‌های پوچ، غلط و خطرناک هم مغز خود و هم مغز مردم زودباور را به کلی خراب کرده‌اند.

یاخته‌شناسان بی‌شماری گواهی جمع کرده‌اند که نشان می‌دهد کم‌خوری در به وجود آمدن سرطان یا روی رشد آن اثر دارد. در زمان جنگ بین‌الملل در نتیجه‌ی جیره‌بندی‌ها در دانمارک، روسیه، آلمان و اتریش تلفات سرطانی کمتر شد. به نظر هیندهد[5] پُرخوری در رویدادهای سرطانی اثر زیادی دارد. کاودری از تجربیاتی که روی حیوان‌ها انجام گرفته نمونه‌هایی می‌آورد. مک‌کی[6] نشان می‌دهد که محدود محدود کردن تغذیه از بروز سرطان جلوگیری می‌کند و یا از سرعت رشد آن می‌کاهد. پیوند سرطان به موش‌های پُرخور به مقدار غذای خورده شده‌ی آن‌ها بستگی دارد. موش‌هایی که با غذای محدود زندگی می‌کنند پیوند سرطان را به مراتب سخت‌تر از موش‌های پرخور قبول می‌کنند. مک‌کی و دوستانش روی موش‌هایی مطالعه کرده‌اند که به قدری کم غذا می‌خورند که فقط نمیرند ولی رشد هم نکنند. یک دسته از آن‌ها را هفتصد روز و دسته‌ی دیگر را نهصد روز جوان نگه داشته‌اند و نگذاشته‌اند که آن‌ها به بلوغ برسند، در صورتی که در شرایط معمولی طول عمر آن‌ها ششصد روز است. وقتی به این موش‌ها مجدداً به حد کافی غذا دادند بیش از هزار و چهارصد روز یعنی بیشتر از دو برابر طول عمر "طبیعی" زنده ماندند. مدارک بعدی نشان داد که بین 198 موش که با رژیم "نرمال" تغذیه

1- صفحه 152

2 - Gasperson

3- صفحه 101 و 102

4- صفحه 151 و 152

5 - Hindhede

6 - MacCay

می‌کردند، 150 مورد سرطان مشاهده شد، ولی بین 200 موش کم‌خوراک فقط 38 غده‌ی سرطانی دیده شد.

آن‌ها به دفعات تلاش کردند از دفاتر بیمه مدارکی به دست آورند که نشان دهد چه رابطه‌ای بین وزن بدن و مرگ و میرهای سرطانی وجود دارد. 7740672 بیمه‌نامه بررسی شد. در هر صد هزار سند، برای وزن بالاتر از نرمال 37، وزن نرمال 32 و کمتر از نرمال 24 مرگ نشان داده شد. یک حساب خیلی قابل توجه ولی قابل تأسف برای مدت پنجاه سال از 1900 تا 1950 هم‌زمان با "پیشرفت" علم پزشکی و به موازات آن پیشرفت مرگ و میرها از سکته و سرطان از این قرار است: در مدت پنجاه سال برای یکصد هزار مرگ از سرطان از 64 به 139/6 رسیده، همچنین از بیماری‌های قلبی از 244 به 478/1 یعنی تقریباً دو برابر رسیده است. حالا جالب‌تر از این، در 1964 یعنی در مدت چهارده سال مرگ در نتیجه‌ی سرطان از 139/6 به 151/3 (در یکصد هزار نفر) رسید. همچنین در بیماری‌های قلبی از 478/1 به 508/6 رسید. این صورت‌ها را دانشمندان آمریکایی از دفاتر رسمی شرکت های بیمه به دست آورده‌اند و هیچ خجالتی هم نکشیده‌اند. حالا حساب کنید اگر با همین سرعت جلو بروند بعد از پنجاه یا صد سال به کجا می‌رسند. بین حیوان‌های وحشی در محیط طبیعی سرطان شناخته نشده است. بعد از این که میمون‌های اسیر را مدتی طولانی با غذای غیرطبیعی تغذیه نمودند یک یا دو تا غده‌ی سرطان مانند در آن‌ها مشاهده شد. در عمق دریاها، آنجا که دست خرابکارانه‌ی انسان‌ها نرسیده است غده‌ی سرطانی به کلی نایاب است.

کاودری تصدیق می‌کند که کیفیت غذا در بروز سرطان خیلی مؤثر است. او می‌نویسد: «بالاخره حقیقت آشکارا نشان می‌دهد که حیواناتی که با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند به سرطان کمتر تمایل دارند تا آن‌هایی که با غذای کاملاً تصفیه شده تغذیه می‌کنند.» یگانه دسته‌ی بزرگ از موجوداتی که از سرطان به کلی مصونند در عمق دریاها زندگی می‌کنند. این حقیقت بیشتر اهمیت پیدا می‌کند به دلیل اینکه جمعیت موجودات دریاها سه برابر موجودات روی زمین است. متأسفانه اکنون مردم "متمدن" آب دریاها را نیز مسموم می‌کنند.

بالاخره حین این جستجو زیست‌شناسان با عامل اصلی سرطان روبه‌رو می‌شوند، به آن نگاه می‌کنند، حتی تصدیق هم می‌کنند ولی با تمام بی‌علاقگی و خونسردی از کنار آن رد می‌شوند مثل این که خواسته‌ی آن‌ها چیز دیگری است. کاودری می‌نویسد: «عقیده‌ای که مصرف زیاد بعضی مواد غذایی یا فقدان آن‌ها می‌تواند در بدن انسان سبب سرطان شود کم‌کم زمینه پیدا می‌کند.»[1] آن‌ها اثرات غذای طبیعی را صریحاً می‌بینند. کاودری می‌نویسد: «بالاخره مدارکی به دست می‌آید که نشان می‌دهد بعضی

[1] - صفحه 220

حیوانات که با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند تا آن‌هایی که با غـذای تصـفیه شده تغذیه می‌کنند.» این غذای تصفیه شده از کازئین، مواد نشاسته‌ای، روغن دانه‌ی پنبه، ویتامین و مواد معدنی مصنوعی تشکیل می‌شود.

یاخته‌شناسان از صحرا موش‌هایی جمع می‌کنند که صد درصد از سرطان مصون هسـتند، آن‌هـا را در قفسه‌هایی نگهداری می‌کنند، مثل بچه‌های ظریف با آن‌ها رفتار می‌کنند، با غـذای "اسـتاندارد" آن‌هـا را تغذیه می‌کنند، آن‌ها را با همدیگر به جفت‌گیری وا می‌دارند، سخت حفاظت می‌کنند و نمی‌گذارند آن‌ها با هیچ نوع ماده‌ی سرطان‌زای فیزیکی، شیمیایی یا بیولوژیکی تماس یابند. با وجود ایـن هشـتاد درصـد این موش‌ها "خود به خود" و به دلیل "نامعلومی" به سرطان مبتلا می‌شوند. خیلی تعجب‌آور اسـت کـه چطور کاودری نمی‌بیند همین محیط غیرطبیعی و غذای غیرطبیعی باعث سرطان می‌شود. زیست‌شناسان چهارصد عامل سرطان‌زا پیدا کرده‌اند، با وجود این کاودری می‌نویسد: «در همه‌ی غده‌های سرطانی کـه پزشکان مطالعه کرده‌اند کمتر از یک درصد آن‌ها احتمالاً با این عامل‌های سرطان‌زا روبه‌رو بوده‌انـد.» در مقابل این ما دیدیم که چطور غذای غیرطبیعی از صد مـوش سـالم هشـتاد مـوش سـرطانی بـه وجـود می‌آورد. در یک آزمایش دیگر از 198 موش 150 تای آن‌ها سرطانی می‌شوند. با محدود کردن نسـبی غذا این رقم از 150 به 38 کاهش می‌یابد. حالا ببینیم با وجود این همه مدارک ارزنده زیست‌شناسـان به کدام نتیجه رسیده‌اند. کاودری به یک نتیجه‌ی تعجب‌آور می‌رسد. او می‌گوید: «پیاده کردن همه‌ی این مطالعاتی که روی حیوانات انجـام گرفتـه، بـر روی انسـان بـه احتیـاط نیـاز دارد. انسـان یـک موجـود همه‌چیزخوار است که از هر طرف دنیا جور به جور غذاهای مختلف جمع می‌کند، ولی موجودات دیگر از گیاهان ساده‌ی محلی تغذیه می‌کنند. طول عمر انسان خیلی زیادتر از حیوانـات آزمایشـگاهی اسـت. چسبیدن به این رژیم فرضی برای سال‌های زیاد یعنی تقریباً یک چهارم قرن که پیشرفت پنهانی سـرطان احتیاج دارد عملی نیست.»

آقای کاودری و شرکا، شما پیدا کردید که غذای طبیعی از سرطان جلوگیری می‌کند، به عبارت دیگر غذای غیرطبیعی باعث این بیماری‌های خطرناک می‌شود. آیا مهم‌تر از پخت و پز چیزی هست که غذای طبیعی را به غیرطبیعی تبدیل کند؟ چرا آزمایش‌ها و مطالعات خود را ادامه می‌دهیـد؟ شـما در حقیقـت عامل اصلی بیماری خطرناک سرطان را کشف کردید، دیگر دنبال چه می‌گردید؟ کدام عامـل مهـم‌تـر از پروتئین حیوانی و اسید آمینه‌های حیوانی می‌تواند این دیو شیطانی را در بدن انسان به وجود آورد؟ ایـن پروتئین و این اسید آمینه‌هایی که به بچه، بزرگ، به بیمار و ناتوان با صدای بلند توصیه مـی‌کنیـد. شـما عامل سرطان را پیدا کردید، پس چرا این خبر مهم را به اطلاع عمـوم مـردم نمـی‌رسـانید؟ بـرای مـردم دلسوزی می‌کنید که مبادا از لذت غذای پخته محروم بمانند؟ شما اشتباه می‌کنید که فکر مـی‌کنیـد بـروز سرطان 20–25 سال وقت می‌خواهد. نه آقای کاودری، فقط یک ثانیـه لازم اسـت کـه یـک سـلول از

همسایه‌های خود جدا شده و به سرطان تبدیل شود. آیا شما هیچ بچه‌ای را سراغ ندارید که با سرطان به دنیا آمده باشد؟ شما به بچه‌ی دو ساله‌ی سرطانی برخورد نکرده‌اید؟ مطمئن باشید اگر صنعت پخت و پز و داروسازیِ مردم متمدن با همین سرعت پیشرفت کند چند نسل دیگر هفتاد درصد مردم مثل موش‌های آزمایشگاهی با سرطان به دنیا می‌آیند. شما حقیقت را اعلام کنید، بگذارید مردم خودشان تصمیم بگیرند که آیا آن‌ها می‌خواهند با غذای طبیعیِ سالم تغذیه کنند یا با غذای غیرطبیعی و خطرناک خودشان را به هلاکت برسانند.

خیلی عجیب است. ببینید چطور این پزشکان و زیست‌شناسان گمراه شده‌اند که هنوز نفهمیده‌اند پخت و پز عاملی است غلط و خطرناک که قانون طبیعت را پایمال می‌کند و باعث همه نوع بدبختی‌های مردم می‌شود. کاودری آن چیزی را که دنبالش می‌گشت در دست خود گرفته و باز هم در تاریکی جستجوی خود را ادامه می‌دهد. اکنون همه جا از خطر سیگار صحبت می‌کنند. سیگار سمی دارد به اسم نیکوتین، این سم نمی‌تواند سلول بسازد. پروتئینِ گوشت و لبنیات است که قادرند سلول بسازند. وقتی بدن برای ساختن سرطان آمادگی پیدا می‌کند و حاضر می‌شود، برای پیدا کردن یک محل ضعیف و مناسب جستجو می‌کند تا از آنجا کار خود را شروع کند. ریه که از اثر نیکوتین ضعیف شده جای مناسبی برای بروز سرطان می‌شود. معمولاً قسمت‌هایی از بدن که بیشتر در حرکت هستند و یا دائماً ضربه می‌خورند جای مناسبی برای بروز سرطان می‌شوند. گاهی یک قسمت از دست یا پا به یک جا می‌خورد و زخم کوچکی پیدا می‌کند، این زخم یک مدت خوب نمی‌شود و تبدیل به سرطان می‌شود.

من خودم در بعضی از جاهای بدنم غده‌های کوچکی داشتم. زیر پوست بیضه‌ام غده‌ای به بزرگی یک نخود پنهان شده بود که بعد از خام‌خواری روز به روز کوچکتر شد تا یک روز پوست را سوراخ کرد. وقتی فشار دادم یک تکه گوشت مرده‌ی سیاه بیرون آمد. روی انگشتان من دو تا زخم کوچک وجود داشت که سال‌ها خوب نمی‌شدند. معلوم بود که این‌ها گوشت‌های بیگانه هستند که برای خود مانده‌اند و به گوشت بدن نمی‌خواستند بچسبند و جوش بخورند. با چشم خود مشاهده کردم که چطور این گوشت بیگانه کم‌کم گوشت بدن مرا می‌خورد و جلو می‌رود و بزرگ‌تر می‌شود. بعد از خام‌خواری چند سال بی‌حرکت ماند، جوش خورد و ناپدید گردید.

کاودری از بایگانی دادگاه‌های آمریکایی مدارکی به دست آورد که نشان می‌داد کارگرانی که در کارخانه موقع کار یک زخم کوچک روی دست یا پا یا یک قسمت دیگر از بدن بر می‌داشتند این زخم یک مدت خوب نمی‌شد و به سرطان تبدیل می‌شد که گسترش پیدا می‌کرد و باعث مرگ کارگر می‌شد. دادگاه کوتاه‌بین این زخم ناچیز را باعث مرگ دانسته و صاحب کارخانه را به پرداخت خون‌بها محکوم می‌کرد. بی‌شماری دادرسی مشابه در پرونده‌ی این دادگاه‌ها وجود دارد.

بیمارستان یعنی کارخانه‌ی بیماری‌سازی

علم پزشکی که شهرتش همه جای دنیا را فرا گرفته، همه‌ی مردم نسبت به آن احترام قائلنـد و امیـد همه‌ی بیماران است، عوض اینکه بیماران را معالجه کند خودش بیماری می‌سازد و پخش می‌کند. به‌طور قطع ثابت شده که مصرف غذای پخته باعث همه‌ی بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های انسانی است. پزشکان در بیمارستان‌ها به بیماران صبحانه، ناهار و شام فقط غذای پخته مـی‌خوراننـد. عجیـب ایـن اسـت کـه پزشکان و زیست‌شناسان در مطالعات علمی هیچ وقت بین غذای خام و پخته فرقی نمی‌گذارنـد. آن‌هـا سال‌های سال مطالعه کرده‌اند و نتیجه گرفته‌اند که یک انسان روزانه فلان‌قدر پـروتئین، فـلان‌قـدر مـواد نشاسته‌ای و فلان‌قدر چربی لازم دارد؛ ولی این پروتئین، چربی یا نشاسته پخته است یا خام، مرده اسـت یا زنده برای آن‌ها فرقی ندارد، حتی آن‌ها در بیشتر موارد مواد پخته را ترجیح می‌دهند. ایـن چـه جـور علم است که هنوز نتوانسته است بفهمد پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر. تمام اختیارات را بـه آشپز بی‌سواد می‌دهند که هر چه بخواهد بخرد، قاطی کند، روی آتش بگذارد، بپزد، بجوشاند، بسوزاند و به اتاق بیماران بفرستد. مهمترین مسأله که تغذیه است، تمام اختیارش به دسـت آشـپز نـادان داده شـده است.

پزشکان هنوز نمی‌دانند که بدن انسان به غذای خام احتیاج دارد که بدون غذای طبیعی هـیچ انسـانی نمی‌تواند زنده بماند، ولی آقا یا خانم پزشک خیلی راحت مصرف آن را قدغن مـی‌کنـد و بـا گرسـنگی مـردم را قتـل عـام مـی‌کنـد. جگـر مـن از ایـن گونـه نـادانی پزشـکان داغ دیـده اسـت. وقتـی آن‌هـا عکس‌العمل‌های مفید و شفابخش را با داروهای سمی قطع می‌کنند چه قدر به خود می‌بالند که بیمـاری را معالجه و درد را ساکت کرده‌اند. قلب از گرسنگی کار نمی‌کند، کلیه از گرسنگی از کار افتاده اسـت و پزشک از گرسنگی ارگان‌های بدن چیزی نمی‌داند. مقدار معین شده‌ی ویتامین، پروتئین، چربـی و مـواد نشاسته‌ایِ پخته، سوخته و مرده را غذای کامل برای انسان می‌دانند. ارگان‌های همه‌ی پخته‌خوارهـا هـم گرسنه و هم مسموم شده است. این ارگان‌های گرسنه با یک چهارم یـا یـک پـنجم ظرفیـت خـود کـار می‌کنند، وقتی این یک پنجم هم تمام می‌شود، پزشک عوض این که به آن‌ها غذای طبیعی بدهد و آن‌هـا را به کار اندازد، تصمیم می‌گیرد این ارگان‌ها را پیوند بزند و تجربیات خود را کامـل‌تـر کنـد. او پیونـد می‌زند و بیچاره بیمار ساده‌لوح را راحت می‌کشد. آیا برنارد باز هم برای به دست آوردن تجربیات خود مردم را مثل حیوان‌های آزمایشگاهی می‌کشد؟ آیا وجدان این آدم‌کُش هیچ ناراحت نیست؟ در مجالس، در بیمارستان و در مطب رُل دانشمند بازی می‌کند. دانشمندی که عوض این که به ارگان گرسـنه غـذای طبیعی بدهد تا کار کند، آن را می‌بُرد و مانند یک آشغال در آشغال‌دانی می‌اندازد و یک ارگان مصـنوعی جای آن می‌گذارد. اگر این کار را در موقع تصادفات به کار ببرند ما می‌توانیم بگوییم کـه علـم پزشـکی

یک عمل مفید انجام داده است، ولی آن‌ها ارگان‌های گرسنه و مسموم شده را که می‌توانستند با غذای گیاهی به کار بیندازند می‌بُرند و دور می‌اندازند. دار و ندار بیمار را از دستش می‌گیرند و او را راحت می‌کنند و می‌کشند.

برای این کار کثیف چه اسمی باید بگذاریم؟ اگر این جنایت نیست پس چیست؟ اگر آدم‌کُشی نیست پس چیست؟ اگر کلاه‌برداری نیست پس چیست؟ کسی وجود ندارد که این جنایت‌کاران را به محاکمه بکشد. آن‌ها خودشان برای خود داوری می‌کنند.

کسی حق ندارد برای جنایتی که مرتکب می‌شوند آن‌ها را مجازات کند. آن‌ها می‌کُشند و حاضر و آماده منتظر یک قربانی دیگر هستند. اکنون دیگر علم پزشکی شهرت سابق را ندارد. پخته‌خوارن نیز از ناتوانی آن به ستوه آمده‌اند، چون مقادیر هنگفتی پول خرج می‌کنند و نه فقط هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرند بلکه روز به روز بدتر نیز می‌شوند؛ چون پزشکان نه فقط پخته را منع نمی‌کنند بلکه صدها نوع سم دیگر به نام دارو یا ویتامین مصنوعی به آن اضافه می‌کنند. مردم تمام عمر کار می‌کنند، زحمت می‌کشند، دروغ می‌گویند و دزدی می‌کنند تا پول جمع کنند و در موقع بیماری این پول‌ها را به دکتر تحویل بدهند و از این دنیا تشریف ببرند. یک آقایی با دکتر قرار می‌گذارد که چهل هزار تومان پول برای یک عمل جراحی همسرش بپردازد. این آقای محترم بیست هزار تومان نقد می‌پردازد و برای باقی بیست هزار تومان یک چک وعده‌دار می‌نویسد. کار به عمل جراحی نمی‌رسد، دکتر با اولین آمپول خواب‌آور زن را می‌کُشد. این پزشک بی‌رحم و چپاول‌گر نه فقط بیست هزار تومان را پس نمی‌دهد بلکه برای چک هم اجرا صادر می‌کند و آن را وصول می‌کند.

حالا ببینیم دارو چیست؟ نیاکان ما قبل از کشف آتش در جنگل‌ها و غارها زندگی می‌کردند، با میوه‌ها و ریشه‌های جنگلی تغذیه می‌کردند و از چنان سلامتی برخوردار بودند که با دست خالی با جانوران وحشی گلاویز می‌شدند. بعد از این که آتش کشف گردید و مردم به غذای پخته عادت کردند، این عادت که به زودی به اعتیاد تبدیل شد چنان گسترش پیدا کرد که مردم تا چشم باز کردند، این عادت را دیدند و خیال کردند که از اول این‌طور بوده و همین‌طور هم باید باشد. هیچ کس در عادت پخته‌خواری چیزی غیرطبیعی و مضر مشاهده نکرد. میلیون‌ها پزشک، دانشمند و زیست‌شناس آمدند و رفتند و هیچ کدام از آن‌ها جسارت نکرد عمل پخت و پز را محکوم کند و آن را باعث بیماری‌ها اعلام کند، به خصوص که بیشتر مردم غذای "لذیذ" خوردن را هدف زندگی خود می‌دانند.

دانشمندانی ظاهر شدند مانند پاستور، کخ و غیره که میکروب را کشف کردند. آن‌ها مشاهده کردند که یک عده از مردم بیمار می‌شوند ولی دیگران که مقاومت بدن آن‌ها بیشتر است اصلاً بیمار نمی‌شوند. آن‌ها عوض این که علت ضعیف شدن بدن را جستجو کنند و علتش را در پخت و پز ببینند و مصرف

آن را محکوم کنند به کار داروسازی پرداختند که خیلی زود پیشرفت کرد و به حال کنونی رسید. بعداً مردم دیدند که آتش بعضی مواد حیاتی را در غذای طبیعی نابود می‌کند و باز هم عوض این که مصرف آتش را قدغن کنند شروع به ساختن ویتامین‌های مصنوعی کردند که آن‌ها هم سم خاص هستند. عموماً همه‌ی داروها سم هستند و معلوم است که سم در هیچ شرایطی قادر نیست کار مفیدی انجام دهد. وظیفه‌ی سم فقط مسموم کردن است. مهمترین کاری که دارو انجام می‌دهد قطع کردن عکس‌العمل‌های شفابخش بدن است که پزشکان بیماری تصور می‌کنند. کم‌کم پزشکان متوجه می‌شوند که داروها به غیر از مسموم کردن هیچ کار دیگری نمی‌توانند انجام بدهند، لذا بعضی از پزشکان سعی می‌کنند کمتر دارو تجویز کنند ولی معمولاً مجبورند نسخه بنویسند، چون اگر ننویسند نمی‌توانند پول بگیرند.

پزشکانی که عقل دارند، انسان واقعی هستند و رحم دارند باید روی تابلوی خود بنویسند: «بروید خام‌خواری کنید، دیگر بیمار نیستید.» درِ مطب را ببندند و بروند برای خود کار دیگری پیدا کنند. آن‌ها باید علناً اعلام کنند که ما دیگر نمی‌خواهیم با غذای مرده، با پروتئین حیوانی و داروهای سمی باعث مرگ مردم شویم، ما تا به حال اشتباه می‌کردیم و فعالیت ما غلط بوده، اکنون حقیقت را شناخته‌ایم، مصرف غذای پخته را محکوم می‌کنیم، مصرف داروها را محکوم می‌کنیم و آرزو داریم که با این راه ساده و طبیعی همه به سلامتی کامل برسند.

آیا در این دنیا یک نفر انسان حقیقی پیدا می‌شود که از خودگذشتگی بکند و به خاطر مردم ستم‌دیده‌ی این دنیا حقیقت را تصدیق کند و به داد آن‌ها برسد؟ این کار خیلی ساده است، هر کسی می‌تواند بفهمد که پخت و پز عملی غیرطبیعی و مضر است که قانون طبیعت را می‌شکند، غذای زنده را می‌کُشد، کلیه‌ی مواد حیاتی را محو و نابود می‌کند و باعث بیماری‌ها می‌شود. راستی این پزشکان چه جور آدم‌هایی هستند که این حقیقت آشکار را نمی‌بینند. اکنون دیگر نمی‌توانند بگویند که خام‌خواری چیست؟ خبر نداریم. اکنون همه جا صحبت از خام‌خواری است. اعلامیه‌های ما همه جا پخش شده و بر روی دیوارها نوشته شده است. جواب ایشان چیست؟ می‌ترسند بیماران را با غذای طبیعی تغذیه کنند؟ بله می‌ترسند و البته از سلامتی بیماران نمی‌ترسند بلکه از خالی ماندن جیبشان می‌ترسند. چه شغل خوب، آسان و بی‌زحمتی دارند. مقادیر هنگفتی پول می‌گیرند برای اینکه اسم دو سه سم را روی کاغذ بنویسند. در بیمارستان‌ها بیماران را اول لخت می‌کنند و بعد می‌کُشند. خواننده‌ی عزیز، مقصود من اغراق گفتن و توهین کردن نیست، من فقط حقیقت را می‌گویم، حقیقت هر قدر هم تلخ باشد باید گفته شود. این آنتی‌بیوتیک‌ها، سُرُم‌ها، کورتیزن‌ها و مانند این‌ها تا به حال کسی را سلامتی نبخشیده‌اند. اکسیژن چطور؟ وقتی بیمار را به اکسیژن می‌بندند بدانید که دو سه روز دیگر بیشتر این بیمار زنده نیست. وقتی از آن‌ها می‌پرسیم شما که می‌دانید این کار نتیجه‌ای ندارد، چرا انجام می‌دهید؟ جواب

می‌دهند: «وظیفه‌ی ما این است که دو سه ساعت هم که شده بیمار را بیشتر زنده نگه داریم.» ولی برای من معلوم نیست آیا اکسیژن زندگی بیمار را طولانی‌تر یا کوتاه‌تر می‌کند.

خوب توجه کنید، اگر آشپزخانه‌ی بیمارستان‌ها را خاموش کنید هیچ بیماری در بیمارستان نمی‌میرد و همه‌ی بیماران کاملاً سالم به خانه‌های خود بر می‌گردند. حرف‌های من خیالاتی نیست، من با هزاران مورد ثابت کردم کسی که خام‌خوار می‌شود دیگر یک دینار به پزشک و دارو پول نمی‌دهد چون دیگر بیمار نیست. این نهضت دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل می‌کند. اگر این نهضت را پزشکان ایرانی در دست بگیرند احترام و شهرت ایران را در تمام جهان به حد اعلا می‌رسانند.

پزشکانی که این حرف‌ها را می‌خوانند، بی‌تفاوت می‌مانند و برای اصلاح روش خود هیچ اقدامی نمی‌کنند آن‌ها واقعاً جنایت‌کار هستند، آدم‌کش هستند و یا کاملاً احمق هستند. فرمول‌های غلط علمی یاد گرفتن و حفظ کردن علامت عاقل بودن نیست. در بیمارستان همیشه بیمارانی هستند با ارگان‌های گرسنه و فرسوده که تمام بدنشان پر از سَم است. وضعیت آن‌ها به جایی رسیده است که دو سینی غذای سمی و چند نوع داروی سمی کافی است که این بیماران بمیرند. پزشک این کار را می‌کند و بیماران را می‌کشد. آیا این پزشک گناه‌کار نیست؟ آیا او آدم‌کُش نیست؟ من نباید این حرف‌ها را به زبان بیاورم؟ در صورتی که اگر پزشک عوض این دو سینی خوراک سمی و چند نوع داروی سمی، این بیماران را با میوه و سبزی زنده تغذیه می‌کرد آن‌ها زنده می‌ماندند. بیشتر پزشکان بعد از خواندن کتاب خام‌خواری و شنیدن گزارش‌های خام‌خواران حقیقت را قبول می‌کنند و می‌توانند راجع به اصلاح تغذیه‌ی بیمارستان‌ها به مقامات صلاحیت‌دار برنامه پیشنهاد کنند ولی این کار را نمی‌کنند چون می‌ترسند همکارانشان آن‌ها را سنگ‌باران کنند. هر یک از آن‌ها این طور فکر می‌کنند: «من چرا باید این کار را بکنم؟ بگذار سایرین بکنند. من از این کار پول گیر می‌آورم و معاش خود را تأمین می‌کنم.» همه این‌طور فکر می‌کنند و کشتارها مثل سابق ادامه پیدا می‌کند.

به‌طوری که خواننده‌ی گرامی مشاهده کرد غده‌ی سرطانی دائماً با پروتئین سر و کار دارد، پروتئین می‌خورد، پروتئین می‌سازد، سنتز می‌کند، شکار می‌کند و خلاصه همیشه دنبال پروتئین می‌گردد. اگر در جایی که خودش مستقر است پروتئین کافی پیدا نکند دست‌هایش را به طرف سر تا سر بدن صاحبش دراز می‌کند و وقتی همه‌ی پروتئین‌های موجود در بدن را می‌بلعد و تمام می‌کند شروع به بلعیدن گوشت‌های بدن صاحبش می‌کند تا بالاخره هم او را می‌کشد و هم خودش نابود می‌شود.

همه‌ی این‌ها کار همین پروتئین است که پزشکان خدای خود کرده‌اند و می‌پرستند. همین پروتئین که ده‌ها کیلو گوشت‌های زائد می‌سازد که بعداً مردم می‌خواهند از این گوشت‌های لعنتی خلاص شوند و نمی‌توانند. پزشکان برای عمل کردن و بریدن این گوشت‌ها برای هر کیلو 25000 ریال مطالبه

می‌کنند. با این حساب این افسر بازنشسته که با خام‌خواری 90 کیلو از وزنش را کم کرد[1]، مجبور بود 2250000 ریال پول خرج کند، ولی با خام‌خواری بدون یک دینار خرج به مقصود خود رسید و به علاوه پول‌هایی را که برای غذا رساندن به این گوشت‌های زائد خرج می‌کرد دیگر خرج نمی‌کند. تازه بعد از عمل کردن با خوردن چند دفعه چلوکباب، سبزی قرمه و آبگوشت جای این گوشت‌های عمل کرده را دو مرتبه پر می‌کرد ولی اکنون با غذای طبیعی حتی یک گرم گوشت زائد تولید نمی‌شود.

[1] – 160 کیلو بوده و اکنون 70 کیلو وزن دارد. عکس و بیوگرافی‌اش را در کتاب خام‌خواری چاپ چهارم گنجانیده‌ام.

گرسنگی

بیماری یعنی گرسنگی ارگان‌ها و مسموم شدن آن‌ها. این حقیقت بزرگ‌ترین کشف قرن بیستم است. به قدری بزرگ و مهم که لازم است میلیون‌ها دفعه در سراسر دنیا تکرار شود تا در مغز همه‌ی پخته‌خوارها محکم جا بگیرد. پخته‌خواران خوراک‌های پخته را که ابداً ارزش غذایی ندارند غذا می‌نامند ولی به میوه‌جات که غذای اصلی انسان است چندان اهمیت نمی‌دهند و آن‌ها را چیز لوکس و غیرضروری حساب می‌کنند.

وقتی یک پخته‌خوار که هنوز کتاب خام‌خواری را نخوانده می‌شنود که خام‌خواران چیز پخته نمی‌خورند تعجب می‌کند و می‌گوید: «مگر می‌شود بدون نان زندگی کرد؟ مگر می‌شود تنها با میوه شکم را سیر کرد؟»

واقعاً کسی که اولین دفعه خام‌خواری را شروع می‌کند هر چه میوه و سبزی می‌خورد احساس سیری نمی‌کند، دلیلش چیست؟ آیا میوه و سبزی ارزش غذایی کافی ندارند؟ بعضی‌ها این طور فکر می‌کنند، ولی همین‌طور که پخته‌خواران همه جا سیاه را سفید و سفید را سیاه می‌بینند، اینجا نیز سخت اشتباه می‌کنند. آن‌ها ده‌ها سال خوراک‌های پخته خورده و شکمشان را با آن پر کرده‌اند، به خیال این که به بدن غذا می‌دهند ولی بدن چون به این خوراک‌های مرده و غیرطبیعی احتیاج ندارد گرسنه می‌ماند. قلب، کلیه، کبد، ریه و ارگان‌های دیگر بدن برای فعالیت طبیعی خود فقط و فقط به غذای زنده‌ی گیاهی احتیاج دارند. جهاز هاضمه‌ی انسان مواد پخته را به زور قبول می‌کند، روزها و گاهی هفته‌ها زحمت می‌کشد تا آن‌ها را از بدن دور کند. در این مدت پخته‌خوار پُرخور از خود راضی است، از خوردن خوراک‌های پخته "لذت" می‌برد، خود را کاملاً سیر تصور می‌کند، چون مطابق توصیه‌ی پزشکان به مقدار کافی پروتئین، چربی، مواد نشاسته‌ای و کالری وارد بدن کرده و هیچ وقت به فکرش نمی‌رسد که ارگان‌های او از گرسنگی حقیقی می‌نالند و دارند آخرین نفس‌های خود را می‌کشند و احتمال دارد همین فردا کار به آخر برسد.

در این شرایط وقتی شخص با حقیقت آشنا می‌شود مصرف مواد پخته را قطع می‌کند و با غذای طبیعی تغذیه می‌کند هر چه میوه و سبزی می‌خورد احساس سیری نمی‌کند، چرا؟ چون ارگان‌های او که ده‌ها سال گرسنگی کشیده بودند، از غذایی که سخت احتیاج داشتند محروم مانده بودند و همیشه حسرت آن را می‌کشیدند اما اکنون به فراوانی گیرشان آمده که هر چه میل دارند بخورند، جهاز هاضمه نیز کاملاً آمادگی دارد آن‌ها را هضم کند. در این شرایط شخص چهار پنج برابر آن چه احتیاج روزانه‌ی

یک انسان کامل باید باشد غذا مصرف می‌کند تا این ارگان‌های گرسنه را سیر کند، آن‌ها را با سلول‌های سالم مجهز کند و به حال طبیعی خود برگرداند.

هیچ کس از پخته‌خواران تصورش را هم نمی‌تواند بکند که مواد گیاهی در حالت زنده چقدر غذای پُر ارزشی است و چه مقدار کمی از آن قادر است احتیاجات روزانه‌ی بدن یک انسان را تأمین کند. فقط خام‌خواری که چندین سال تجربه پشت سر گذاشته و کودکی که هنوز طعم مواد پخته را نچشیده می‌تواند به این حقیقت پی ببرد.

اینجا لازم است کمی بیشتر شرح بدهیم. همان‌طور که گفتیم مواد پخته اصلاً ارزش غذایی ندارند. ارگان‌ها برای فعالیت خود از آن استفاده نمی‌کنند. تمام پختنی‌های دنیا نمی‌توانند حتی یک سلول بسازند که قادر شود کار کلیه را انجام دهد و ادرار را تصفیه کند. این نوع سلول‌ها فقط از غذای زنده‌ی گیاهی به وجود می‌آیند. وقتی یک خام‌خوار قلابی بهانه می‌آورد که به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکردم مجبور شدم یک چلوکباب بخورم، این چلوکباب نه فقط بدن را سیر نکرده بلکه گرسنه‌تر هم کرده است، چون اگر قبلاً یک سیب خورده بود اکنون نصف آن را نیز نفله کرده است زیرا این سیب مجبور می‌شود یک قسمت از انرژی خود را صرف کند تا ضرر چلوکباب را از بدن دور سازد. پس نتیجه می‌گیریم غذایی که ارگان‌های پخته‌خواران را تغذیه می‌کند نصفِ غذای زنده‌ی گیاهی است که گاهی بدون توجه زیاد مصرف می‌کند. معلوم است که این مقدار کم غذای طبیعی نمی‌تواند احتیاجات ارگان‌ها را تأمین کند.

این غیر کافی بودن غذای طبیعی باعث می‌شود که قلب، کلیه و سایر ارگان‌ها تدریجاً به سوی ازمحلال بروند و از کار بیفتند. هیچ کس در علم پزشکی خبر ندارد که این ارگان‌های بیچاره گرسنه هستند، آن‌ها به مواد مرده‌ی پروتئینی، چربی و نشاسته‌ای احتیاج ندارند. این مواد مرده عوض این که به ارگان‌ها غذا بدهند آن‌ها را مسموم می‌کنند. بعد از صدها نوع معاینات و آزمایشات پزشکان تشخیص می‌دهند که این ارگان‌ها خراب شده یا دارد خراب می‌شود. ولی چرا خراب می شود؟ آیا برای خراب شدن یک دلیل هم وجود دارد یا نه؟ آن‌ها با این چیزها کاری ندارند. این بیچاره‌ها هیچ وقت نمی‌توانند بفهمند که این ارگان‌ها گرسنه هستند و فقط غذای طبیعی می‌خواهند که فوراً شروع به کار کنند، غذایی که حتی یک گرم از آن در بیمارستان‌ها پیدا نمی‌شود. کی آن‌ها باید بفهمند که خودشان در آشپزخانه‌های بیمارستان‌ها بیماری می‌پزند و به تمام دنیا پخش می‌کنند؟ البته کالری زائد مواد پخته یک انرژی زائد نیز تولید می‌کند، انرژی بدون ترمیم که روی ارگان‌های گرسنه و ضعیف یک بار خسته کننده نیز اضافه می‌کند. وقتی طبیعت می‌خواهد برای انسان غذا تهیه کند کلیه‌ی عناصر ترکیب دهنده یعنی مواد اولیه‌ی غذا را به مقادیر حساب شده مطابق احتیاجات بدن ما در گیاهان جمع می‌کند. آتش کلیه‌ی حساب‌های طبیعت را به هم می‌زند؛ بعضی عناصر عالی و حیاتی را که پزشکان چند نوعش را

شناخته‌اند و ویتامین نام گذاشته‌اند و هزارها نوعش را که هنوز نتوانسته‌اند بشناسند، می‌کُشد و نابود می‌کند، ولی عناصر ساده و کم‌ارزش مانند پروتئین، مواد چربی، مواد نشاسته‌ای، کالری و غیره را که مصالح ساده‌ی ساختمانی، مواد سوختنی و انرژی کاذب بوده و به مراتب بیشتر از احتیاجات بدن ما هستند در غذا باقی می‌گذارد. کالری زائد حرارت زائد تولید نموده و به عضلات انرژی زائد می‌رساند و آن‌ها را به حرکت در می‌آورد.

این انرژی زائد، این فعالیت عضلانی زائد و این حرارت غیرضروری روی ارگان‌های گرسنه، مسموم شده و فرسوده دائماً فشار می‌آورند و آن‌ها را خیلی زودتر از کار می‌اندازند. کارگرهای ساختمانی زودتر پیر شده و بیشتر مریض می‌شوند. قلب وزنه‌برداران و ورزشکاران ورزش‌های سنگین زودتر مریض می‌شود. در کتاب خام‌خواری چاپ چهارم عکس یک افسر بازنشسته را داریم با 160 کیلو وزن که مدتی نیز وزنه‌برداری کار می‌کرده است. بدن او زیر فشار این سنگینی کاملاً عاجز و ناتوان شده بود. این آقا با خام‌خواری 90 کیلو از وزن خود را کم می‌کند و الآن با وزن 70 کیلو با بچه‌های خود همگی خام‌خوار و کاملاً سالم و خوشبخت زندگی می‌کنند. اگر در نظر بگیریم که این آقا اقلاً 30 کیلو سلول‌های زائد را نیز با سلول‌های اصلی مبادله کرده معلوم می‌شود که یک انسان 40 کیلویی 120 کیلو گوشت‌های زائد را به دوش گرفته، آن‌ها را تغذیه می‌کرده (البته با غذای خودش، یعنی غذای مرده) و با خود حمل می‌کرده است. این کار همین پروتئین و همین اسید آمینه است که پزشکان گمراه به بزرگ و کوچک توصیه می‌کنند. این آقای 160 کیلویی با ارگان‌های گرسنه و فرسوده بیشتر وقت خود را در بیمارستان‌ها می‌گذراند و از همه نوع ناراحتی‌ها دائماً رنج می‌برد. خوب توجه کنید یک شخص 160 کیلویی با ارگان‌های گرسنه و لاغر! کدام پزشک باور می‌کند؟

قتل عام علم پزشکی

گوته گفته است که حقیقت همیشه باید تکرار شود. پزشکان ظاهر شدند گویا مردم را از بیماری‌ها نجات دهند ولی با غذاهای پخته و داروهای سمی خودشان بیماری می‌سازند و پخش می‌کنند. بیمارستان‌ها با آشپزخانه‌ها و داروهای خود کارخانه‌های بیماری‌سازی هستند که مردم را نه فقط هزار هزار بلکه میلیون میلیون قتل عام می‌کنند. این حرف افترا نیست. اگر من نتوانم حرف‌هایم را ثابت کنم هیچ وقت به خودم این اجازه را نمی‌دهم به مردم تهمت بزنم. در طبیعت بیماری وجود ندارد، مردم توسط غذای پخته و داروهای سمی، دو عامل اصلی بیماری‌ها، خودشان بیماری می‌سازند. علم پزشکی علمی است غلط، متضاد و مضر. پزشکان آزمایشگاه طبیعت را نمی‌بینند، به طبیعت نگاه نمی‌کنند. آن‌ها به آزمایشگاه‌های خود وارد شده‌اند و یک دنیای مصنوعی برای خود و مردم می‌سازند. در این آزمایشگاه‌ها همه چیز را غلط می‌بینند، غلط تشخیص می‌دهند و غلط نتیجه می‌گیرند. آن‌ها بین مواد خام و پخته فرقی نمی‌گذارند، سفید را سیاه و سیاه را سفید می‌بینند، مفید را مضر و مضر را مفید تشخیص می‌دهند. پروتئین حیوانی پخته و گندیده را مفید قرار می‌دهند و میوه و سبزی خام را که از طرف طبیعت یگانه غذای انسان تعیین شده است قدغن می‌کنند. فقط با این دستور ابلهانه آن‌ها میلیون‌ها افراد بشر را به کشتن می‌دهند. وقتی این قبیل اشخاص به باشگاه ما می‌آیند من می‌گویم هر چه پزشک قدغن کرده است از امروز فقط آن را بخورید. می‌خورند، چند روز عکس‌العملِ شفابخش را که پزشک بی‌خبر آن را بیماری تصور کرده بود تحمل می‌کنند و معالجه می‌شوند. پزشکان به مردم بیمار و ناتوان دستور می‌دهند کباب و باز هم کباب بخورند. کبابی که از جسد مرده‌ی یک حیوان می‌گیرند و با پیاز می‌خوابانند تا نرم شود و زیر دندان حل شود. این نرم شدن چه معنی دارد؟ یعنی بگندد، بپوسد و تماماً به سم تبدیل شود. با همین کباب من دو بچه‌ام را با دست خود کشتم.

پروتئین حیوانی با اسید آمینه‌های خود پزشکان را دیوانه کرده است. اصلاً چطور این آقایان ثابت کرده‌اند که این نوع پروتئین و اسید آمینه برای بدن انسان لازم و مفید است؟ آن‌ها این کار را در عمل ثابت نکرده‌اند و هیچ وقت هم نمی‌توانند ثابت کنند، اگر بخواهند ثابت کنند بلکه برعکس آن را می‌توانند ثابت کنند که ما کرده‌ایم. آن‌ها چون به کباب و بیفتک معتاد شده‌اند زیر فشار این اعتیاد خیال می‌کنند که اسید آمینه‌های حیوانی برای انسان لازم است. من خودم پنجاه و سه سال این پروتئین را خوردم و به آستانه‌ی مرگ رسیدم. وقتی مصرف آن را قطع کردم دوباره متولد شدم. دخترم آناهید بیست و دو سال است که به این پروتئین لب نزده است، مگر چه شده؟ فقط سالم‌ترین فرد این دنیا شده است. ما آن ماده‌ای را غذا حساب می‌کنیم که بتواند به تنهایی احتیاجات بدن یک موجود زنده را تأمین کند. همه‌ی گیاهان خام این خاصیت را دارند ولی گوشت پخته به تنهایی در بیست و هشت روز انسان

را مسموم می‌کند و می‌کُشد. همین خاصیت را شیر و تخم‌مرغ هم دارند. این حقیقت را گاو بهتر از دانشمند می‌داند. بعد از اینکه چند ماه به بچه‌ی خود شیر می‌دهد وقتی علف بلند می‌شود گاو بچه‌ی خود را با لگد از خود دور می‌کند و شیر را قطع می‌کند. انسان بی‌عقل این شیر را به زور از گاو می‌گیرد، آن را می‌پزد و خشک می‌کند، از آن پنیر، کره و ماست درست می‌کند. این‌ها چیزهای غیرطبیعی هستند که انسان خودش می‌سازد، ولی پزشکان در آزمایشگاه در آن‌ها چیزهایی مانند پروتئین، کلسیم و غیره می‌بینند که خیال می‌کنند شیر یا پنیر یا تخم‌مرغ غذاهای مفید هستند، چه نادانی وحشتناکی. آن‌ها شیر را غذای کامل و مفید اعلام می‌کنند. طبیعت تخم‌مرغ را برای انسان نساخته، تخم‌مرغ برای این است که یک جوجه از آن بیرون بیاید. اکنون تخم‌مرغ‌ها را به قدری خراب کرده‌اند که دیگر از آن‌ها جوجه در نمی‌آید.

غذای زنده‌ی طبیعی وقتی پخته شد دیگر از ارزش غذایی به کلی می‌افتد و در بدن اختلالات گوناگون به وجود می‌آورد. می‌دانیم که غذای پخته سلول‌های زائد می‌سازد، سُموم مختلف تولید نموده و در بدن ذخیره می‌کند، از طرف دیگر ارگان‌ها گرسنه می‌مانند. خلاصه، بیماری یعنی گرسنگی ارگان‌ها و مسموم شدن آن‌ها.

پزشکان برای معالجه‌ی این بیماری صدها نوع سُموم مختلف جمع‌آوری کرده و به اسم دارو، قرص، شربت و آمپول دنیا را پر کرده‌اند. آیا کدام یک از این داروها قادر است ارگان‌های گرسنه را سیر کند، سلول‌های زائد را بکشد و سُموم مختلف را از بدن خالی کند؟ هیچ وقت چنین دارویی وجود ندارد و نخواهد داشت. فرض کنیم دارویی پیدا شد که توانست سَم را دفع کند، سلول‌های زائد را بکُشد و ارگان‌ها را سیر کند؛ این کار چه فایده‌ای دارد وقتی عامل بیماری یعنی غذای پخته هر روز وارد بدن می‌شود؟ پس برای معالجه‌ی این بیماری فقط جریان عامل باید قطع شود، راه دیگری وجود ندارد. چه فایده اگر آب استخر را پاک کنیم وقتی آب آلوده دائماً به طرف استخر جاری است. ما باید سعی کنیم که آب آلوده وارد استخر نشود.

من فعالیت غلط پزشکان را محکوم می‌کنم و باعث همه‌ی بیماری‌ها و مرگ و میرهای زودرس اعلام می‌کنم. این حقیقت است. آن‌ها نمی‌دانند چکار می‌کنند، آشپزخانه‌ی منزل ایشان مجهزتر و کامل‌تر از سایرین است، این است که آن‌ها مریض‌تر از بیماران خود هستند و زودتر از آن‌ها دچار سکته می‌شوند. آن‌ها هر چه در دانشگاه یاد گرفته‌اند کورکورانه عمل می‌کنند و خیال می‌کنند که به مردم کمک می‌کنند. اکنون پانزده سال است که من با کتاب‌ها و بروشورها به زبان‌های مختلف به آن‌ها گوشزد می‌کنم، اکنون آن‌ها از جریان آگاهی دارند و باز هم در بیمارستان‌ها غذای پخته و داروهای سمی حکمفرما است. اکنون آن‌ها مردم را ندانسته نمی‌کُشند، بلکه می‌دانند چکار می‌کنند. آن‌ها کسب شرم‌آور خود را زیر پوشش محترم علم ادامه می‌دهند. من گفتم و باز هم تکرار می‌کنم، اگر این پزشکان

آشپزخانه‌های بیمارستان‌ها را خاموش کنند و عوض یک بشقاب غذای پخته یک بشقاب سالادهای خام به بیماران بدهند دیگر هیچ کس در نتیجه‌ی بیماری نمی‌میرد. چرا آن‌ها این کار کاملاً ساده، آسان و طبیعی را نمی‌خواهند انجام بدهند؟ شاید بهانه بگیرند که بیماران حاضر نیستند از غذاهای پخته دست بکشند، این درست نیست؛ اگر پزشکان دستور بدهند: «این غذا را باید بخورید، این راه نجات شماست.» هیچ کس نمی‌تواند مخالفت کند همین‌طور که مخالفت نمی‌کنند وقتی می‌گویند: «شکمتان را باید باز کنیم.» احتمال دارد که پزشکان حقیقت را شناخته‌اند ولی می‌ترسند اگر به بیماران بگویند: «علاج شما در خام‌خواری است، دیگر پخته نخورید.» در نتیجه‌ی این دستور دو کلمه‌ای، درِ همه‌ی بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها و مطب‌ها تخته شوند.

علم پزشکی و داروسازی از هدف اصلی و انسانی خود برگشته و به یک تجارت وحشتناک در آمده است. کارخانه‌ها و شرکت‌های داروسازی با جان مردم بی‌گناه بازی می‌کنند، میلیون‌ها افراد بشر را با داروهای کُشنده مسموم می‌کنند، می‌کُشند و میلیاردها پول گیر می‌آورند. پزشکان عوض این که به بیماران بگویند: «ارگان شما گرسنه است و مسموم شده، بروید غذای طبیعی بخورید تا کار کند.» عوض این که این دستور رایگان را بدهند و بیمار را نجات دهند، برای یک یا دو ساعت عمل در حدود یک سال کارمزد یک کارگر پول می‌گیرند و بیمار را می‌کُشند. این کسب کثیف و شرم‌آور زیر عنوان محترم علم انجام می‌گیرد. مردم برای کلمه‌ی علم احترام زیادی قائل هستند؛ به نظر من علم پزشکی در شرایط پخته‌خواری کثیف‌ترین علم دنیا است که باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شود. در دنیا همه جور علم وجود دارد، دزد نیز با علم خاصی دزدی می‌کند که گیر نیفتد، جنگ را نیز با علم جلو می‌برند که هر چه بیشتر دشمن کشته شود، قصاب هم با علم سر حیوان را می‌برد و تکه تکه می‌کند.

پزشکان پخت و پز را چیز غیرطبیعی و مضر نمی‌دانند. آن‌ها خیال می‌کنند که این عادت عادی و معمولی است که همیشه بوده و باید همیشه باشد. به نظر آن‌ها از جای دیگری باید چاره‌ی بیماری‌ها را کرد، ولی این کار غیر ممکن است. در این راه آن‌ها صدها سال زحمت کشیده‌اند ولی چه نتیجه‌ای گرفته‌اند؟ این که انسان از همه‌ی موجودات دیگر بیشتر بیماری دارد. پزشکان به علم خود خیلی افتخار می‌کنند، به آن می‌بالند و همه‌ی دستورات و نتیجه‌گیری‌های آن را صحیح و بی‌نقص تلقی می‌کنند، ولی یک دقیقه فکر نمی‌کنند که اگر این فرمول‌ها و دستورات صحیح بود پس این بیماری‌ها چیست؟ مگر این‌ها را باد آورده است؟ اگر علم پزشکی راست می‌گفت این همه بیماری‌ها مال حیوان‌های جنگلی بود و انسان محفوظ از آن‌ها بود چون آن‌ها علم پزشکی ندارند ولی ما داریم. پس چرا برعکس شده است؟

پزشکان روشنفکر و انسان‌دوست بیدار شوید، به خود بیایید و حقیقت را بپذیرید، آشپزخانه‌های بیمارستان‌ها را خاموش کنید و مانع مرگ بی‌موقع مردم شوید. این کار کوچکی نیست که ما شروع کرده‌ایم، باور کنید همه‌ی این بیماران که صعب‌العلاج حساب می‌کنید با این راه خیلی ساده معالجه

می‌شوند. فقط مصرف غذای پخته را قطع کنید و همه‌ی بیماران را سالم و شاداب از بیمارستان مرخص کنید. کافی است یک بشقاب غذای پخته را با یک بشقاب غذای خام و چند نوع میوه عوض کنید تا عوض این که جسد بیماران را از بیمارستان به گورستان بفرستید، آن‌ها را کاملاً سالم به خانه‌های خود برگردانید.

خام‌خواری بزرگ‌ترین انقلابی است که در طول تاریخ بشر به وقوع پیوسته است و بالاتر از همه‌ی انقلاب‌ها قرار دارد، یک انقلابی که همه‌ی بیماری‌ها را که بزرگ‌ترین بدبختی انسان‌ها است از این دنیا بر می‌چیند و علم پزشکی را که با پخته‌خواری و داروخواری تمام دنیا را فرا گرفته است باطل می‌کند. من از همه‌ی اشخاص انسان‌دوست، وطن‌پرست و خیّر دعوت می‌کنم به کمک جمعیت خام‌خواران بشتابند تا ایران را مرکز این نهضت عظیم قرار دهیم و احترام ایران را در چشم همه‌ی ملت‌ها بالا ببریم. در این راه از خود دولت، از سنا، از مجلس شورای ملی و از وزارت بهداری یاری می‌خواهیم. پزشکان بی‌اندازه کوتاه‌بین هستند، آن‌ها خیال می‌کنند که ما باید خام‌خواری را علمی ثابت کنیم. من علم پزشکی را محکوم می‌کنم و با فعالیت‌های غلط خود باعث بیماری‌ها اعلام می‌کنم. ما چطور می‌توانیم با فرمول‌های غلط علمی حقیقتی را که چون روز روشن آشکار است ثابت کنیم؟ مگر قانون طبیعت احتیاج به ثابت کردن دارد؟ هدف علم پزشکی چیست؟ مگر این نیست که مردم را به سلامتی کامل برسانند؟ آن‌ها که نتوانسته‌اند به این هدف برسند، می‌خواهند که ما حرف‌های خود را ثابت کنیم؛ خیلی خوب، هر کس که خام‌خوار می‌شود دیگر بیمار نیست و به پزشک و دارو احتیاج ندارد، آیا بالاتر از این مدرکی وجود دارد؟ هر کس شک دارد بگذار خودش امتحان کند. در این دنیا از نوزاد گرفته تا پیرمرد همه بیمارند، کافی است فقط یک یا دو ماه خام‌خواری مطلق بکنند تا نتیجه را خودشان ببینند. هیچ کس نمی‌تواند این حقیقت را انکار کند. من با کتاب‌های ارمنی، فارسی، انگلیسی، آلمانی و هندی هزاران نفر را در ایران و میلیون‌ها نفر را در خارج از بیماری‌ها نجات داده‌ام.

صدها سال بعد وقتی همه‌ی دولت‌ها به هوش آمدند، پخت و پز را رسماً محکوم کردند و مثل مواد مخدر مصرف آن را قدغن کردند، آن زمانِ خوشبختی که اثر هیچ نوع بیماری وجود نخواهد داشت و کلمه‌ی بیماری را فقط در کتاب‌های تاریخی خواهند یافت، مردم آن زمان خواهند گفت اجداد ما چقدر نادان و بی‌عقل بودند که غذای طبیعی و زنده را با آتش می‌کُشتند و برای خود بیماری می‌ساختند. در این باره دکتر حجازی قشنگ‌تر می‌نویسد. او نقل می‌کند که: «یک فضانورد مریخی که از زمین برگشته کنفرانس می‌دهد که در زمین چه خبر است. این فضانورد می‌گفت که آخرین تحقیقات به این نتیجه رسیده است که در کره‌ی زمین حیات وجود دارد و در آنجا موجوداتی هستند که درک و شعور دارند اما شما تصوری از انسان ندارید و بنده برایتان توضیح می‌دهم. یک مشک یا خیک است که چهار تا دست دارد. این خیک یا مشک با این دست‌هایش روی زمین حرکت می‌کند، تلاش می کند و پیوسته

تکثیر هم می‌شود. مشاهده شده که همیشه به جان هم می‌پرند، همدیگر را آتش می‌زنند، پوست می‌کنند و تمام این کارها برای این است که بیشتر بخورند و پیوسته این مشک را پر کنند. اما کار عجیبی که ما هنوز نفهمیده‌ایم چیست این است که غذاهای سالم و میوه‌های شاداب و گل‌های بسیار لطیف و همه‌ی ادویه‌های طبیعی را که طبیعت در اختیارشان گذاشته و این همه تلاش، آدم‌کشی و جنایت برای به دست آوردن آن‌ها می‌کنند نمی‌خورند؛ بلکه آن‌ها را به خانه می‌آورند، پوست می‌کنند، سر و ته آن را می‌زنند، آن‌ها را توی آب می‌ریزند و همه را با هم مخلوط می‌کنند، بعد آن‌ها را نمک می‌زنند، بعد فلفل می‌زنند، بعد روغن می‌ریزند، بعد مواد دیگری به آن اضافه می‌کنند، بعد می‌جوشانند و بعد می‌سوزانند ... بعد می‌خورند، بعد مریض می‌شوند، بعد به عده‌ای به نام دکتر پول می‌دهند و التماس می‌کنند تا به زور با دوا و تنگه و گریه‌زاری آن‌ها را از توی مشک بیرون می‌آورند و جان مشک را نجات می‌دهند. این عقل فضولی است که در کار عقل کل دخالت می‌کنند و بعد این همه بیماری‌ها را به وجود می‌آورند.» به این حرف‌های آقای حجازی من اضافه می‌کنم که بیشتر از همه دکترها فضولی می‌کنند، بیشتر از همه در کار عقل کل دخالت می‌کنند، بیشتر از همه می‌جوشانند، می‌سوزانند و یک دنیا سَم به آن‌ها اضافه می‌کنند و کار را به اتمام می‌رسانند. کتاب‌هایی که از فعالیت غلط پزشکان انتقاد کرده و آن‌ها را محکوم می‌کنند مانند "قتل عام پزشکی در پزشکی آفت‌زا" تألیف دانشمند نامی ایوان ایلیچ خیلی زیادند، اما متأسفانه این کتاب‌ها نمی‌توانند راه نجات را به مردم ارائه دهند.

واقعاً ما در چه زمان بدی زندگی می‌کنیم. اعتیاد مغز مردم را خراب کرده و آن‌ها را کاملاً گیج کرده است. هیچ کس درست نمی‌بیند و درست فکر نمی‌کند. بیشتر از همه پزشکان خودشان را گم کرده‌اند و نمی‌دانند چکار می‌کنند. مردم به من توصیه می‌کنند که تا این اندازه سخت‌گیری نکنم، در قبال پزشکان کمی ملایم رفتار کنم و به آن‌ها توهین نکنم. خواننده‌ی عزیز اگر شما ببینید شخصی کارد به دست گرفته و می‌خواهد سر بچه‌ای را ببُرد شما با این شخص چطور رفتار می‌کنید؟ آیا دست خون‌آلود او را می‌بوسید و برای این عمل کثیف او را تحسین می‌کنید؟ آخر این پزشکان صد نفر یا هزار نفر را نمی‌کشند، آن‌ها میلیون‌ها نفر را قتل عام می‌کنند و بدون عذر علناً مردم بی‌گناه را می‌کشند.

البته بیشتر خوانندگان که این حرف‌ها را می‌خوانند خیال می‌کنند که من افترا می‌گویم که آن‌ها را توهین می‌کنم. آن‌ها می‌گویند: «مگر پزشکان آدم‌کش هستند.» بله آدم‌کش هستند و چه جور آدم‌کش؟ اگر آن‌ها آتش آشپزخانه‌های بیمارستان‌ها را خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی تغذیه کنند آن وقت من قبول می‌کنم که آن‌ها آدم‌کش نیستند، بلکه بشردوست هستند. من هر چه می‌گویم حقیقت را می‌گویم، حقیقت را لخت و با قاطعیت به گوش مردم می‌رسانم که شاید آن‌ها را بیدار کنم. کسی که شیر خشک را به بچه‌ها می‌خوراند او آدم‌کش نیست؟ کسی که کباب پخته و گندیده را که توی پیاز خوابانده و نرم کرده به بیماران تجویز می‌کند آدم‌کش نیست؟ کسی که با غذاهای پخته و داروهای سمی

ارگان‌های مردم را خراب می‌کند، گرسنه نگاه می‌دارد و مسموم می‌کند، عوض این که بـه آن‌هـا غـذای طبیعی بدهد و به کار بیندازد، می‌بُرد و دور می‌اندازد، او آدم‌کش نیست؟ دانشمند قلابـی ماننـد بارنـارد آنقدر آدم‌ها را کشت که اگر به آن‌ها می‌گفت: «بروید فقط میوه و سبزی خـام بخوریـد.» آن بیچـاره‌هـا امروز زنده بودند، او آدم‌کش نیست؟ با این آدم‌کشان من چه جور باید رفتار کنم؟ لازم است دست آن‌ها را ببوسم که باعث مرگ دو بچه‌ی من شدند و حالا باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شوند؟

من پانزده سال پیش جزوه‌ای فارسی منتشر کردم و در به در آن را به مطب پزشـکان، بیمارسـتان‌هـا، دانشگاه‌ها و هیئت دولت رایگان توزیع کردم. از آن وقت تا به امـروز رادیـو، تلویزیـون، روزنامـه‌هـا و مجلات راجع به خام‌خواری زیاد گفته و نوشته‌اند، در نتیجه همه‌ی پزشکان ایرانی از جریان خبر دارنـد و نمی‌توانند بهانه بیاورند که درباره‌ی خام‌خواری چیزی نمی‌دانند، با وجود این آن‌هـا بـه شـغل کثیـف خود به همان ترتیب ادامه می‌دهند. بگذار اشخاص کوتاه‌بین مرا بی‌تربیت حساب کنند، بگـذار پزشـکان از من برنجند، برای من هیچ فرقی ندارد، بگذار آن‌ها بدانند که با آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکّن‌ها و پروتئین‌های حیوانی هزار هزار مردم را به گورستان فرستادن کار پاک و انسانی نیست، بلکه این جنایت از کثیف هم بدتر است. آن‌ها بالاخره باید بدانند که همه‌ی داروها سَم هستند و هیچ وقت و در هـیچ شـرایطی سَـم نمی‌تواند کار مفیدی انجام دهد. کار سَم فقط مسموم کردن و کشتن است. همین داروها و پروتئین‌هـای حیوانی باعث مرگ بچه‌های بی‌گناه من شدند. جگر من خیلی داغ دیـده از نـادانی پزشـکانی کـه هنـوز نمی‌خواهند بفهمند غذای پخته ارزش غذایی ندارد و اگر پروتئین حیوانی برای انسان مفیـد اسـت بایـد این پروتئین را مثل گرگ زنده زنده و گرم گرم با پوست و استخوان بخورند.

نادانی پزشکان چه اندازه است که نه فقط نمی‌دانند پختن کار غلط و مضری است بلکه به نظر آن‌هـا پختن مفید هم هست که هضم غذا را آسان‌تر می‌کند و میکروب‌ها را می‌کشد. آن‌ها نمی‌بینند کـه وقتـی غذا را می‌پزند تمام مواد حیاتی را خود آتش می‌خورد، هضم می‌کند و برای هضم کردن انسان به غیر از تفاله و مواد سوختی که آن هم در بدن می‌سوزد و از ببین می‌رود چیزی باقی نمی‌گذارد. بـه نظـر آن‌هـا هضم گندم کامل مشکل است و برای آن که هضمش آسان‌تر بشود سبوس آن را می‌گیرنـد، بعـد سـفید می‌کنند، بعد سفیدتر می‌کنند، سپس می‌پزند، دو مرتبه می‌پزند، این را کافی نمـی‌داننـد و تمامـاً خشـک می‌کنند. در هر کدام از این مراحل هضم گندم آسان‌تر می‌شود چون که همه‌ی مواد حیاتی را بـا صـاف کردن و سپس پختن نابود کرده و فقط تفاله‌ی گندم و مواد سوختنی آن را باقی می‌گذارند که بدون ایـن که به ارگان‌ها غذا برساند می‌سوزد و از بین می‌رود. به نظر پزشکان همه‌ی این عملیات مفید است چون که هضم آن آسان‌تر می‌شود. مخصوصاً برای زحمت ندادن به جهاز هاضمه‌ی بیماران سخت، نان تُست تجویز می‌کنند. این هم یکی از پیشرفت‌های علم پزشکی محسوب می‌شود.

می‌گویند پختن میکروب‌ها را می‌کشد، شاید این حرف درست باشد یا نه ولی چیزی که مسلم است این است که آن آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی که بدن را از میکروب‌ها حفظ می‌کنند با آتش نابود می‌شوند. علاوه بر این میکروب‌ها با سلول‌های اصلی بدن کاری ندارند، آن‌ها با سلول‌های زائد دشمنی دارند.

من خودم تا بیست و پنج سال پیش تمام عمرم را با پزشکان سر و کار داشتم، زحمت می‌کشیدم، پول جمع می‌کردم و آن‌ها از دستم می‌گرفتند. بیست و پنج سال پیش من همه نوع بیماری جمع کرده بودم و یکی دو ماه مانده بود که سکته کنم، اما اکنون بیست و پنج سال است که دارم زندگی می‌کنم. در این بیست و پنج سال من حتی یک دینار به پزشک و دارو ندادم.

پنجاه و سه سال من از دست سرماخوردگی‌ها رنج می‌کشیدم. برونشیت مزمن، گریپ، آنژین، هفته‌ها در تب و عرق می‌سوختم. این بیست و پنج سال من در هوای آزاد و سرد تا بیست درجه زیر صفر می‌خوابم، حتی یک دفعه توی اتاق نخوابیدم، گاهی بدنم مثل یخ می‌شود، کجا هستند این میکروب‌ها؟ اگر گاهی یک بویی یا یک چیز بیگانه‌ای وارد بینی‌ام شود چند قطره آب بینی کار خودش را می‌کند، آب بینیِ خام‌خواران بهترین آنتی‌بیوتیک است. من این بیست و پنج سال را پیدا کرده‌ام چند سال هم زنده بمانم آن را هم پیدا کرده‌ام. من خیال نمی‌کنم آدمی مثل من که پنجاه و سه سال کلیه‌ی ارگان‌ها را خراب کرده باشد بتواند این خرابی‌ها را کاملاً بر طرف کند و تا صد و پنجاه اِلی دویست سال زندگی کند. اگر من فردا بمیرم این از خام‌خواری نیست بلکه نتیجه‌ی پنجاه و سه سال پخته‌خواری است، اما فعلاً که خودم را خیلی دور از مرگ احساس می‌کنم.

فقط خام‌خواری مطلق سلامتی می‌آورد

کسانی که تازه خام‌خوار می‌شوند معمولاً می‌گویند خام‌خواری کردن کار مشکلی است. باید گفت که اشخاص بسیار کمی هستند که معنی خام‌خواری را در عمـق خـود درک مـی‌کننـد. چقـدر انسـان بایـد روشنفکر، عاقل و دوراندیش باشد که تمام دانایی خود و آنچه را که همیشه از رادیو، تلویزیون، کتاب و روزنامه یاد گرفته است از مغز خود بیرون بریزد و قبول کند که با یک راه خیلی ساده و طبیعـی همـه‌ی بیماری‌ها معالجه می‌شوند و اصلاً بیماری از دنیا ریشه‌کن می‌شود و مطب، بیمارستان و داروخانـه همـه تعطیل می‌شوند.

کسانی که خام‌خوار می‌شوند معمولاً می‌گویند هر قدر غذای خام می‌خوریم سیر نمی‌شویم. دلیل این کار چیست؟ آیا میوه و سبزی ارزش غذایی کافی ندارند؟ بعضی‌ها این‌طور فکر می‌کنند ولی همان‌طـور که پخته‌خوارها همیشه سیاه را سفید و سفید را سیاه می‌بینند در اینجا نیز سخت در اشتباهند. آن‌ها ده‌ها سال شکمشان را با غذای پخته پر کرده‌اند، جهاز هاضمه‌ی خود را بی‌خود مشغول کـرده‌انـد، احسـاس سیری کاذب کرده‌اند و خیال کرده‌اند که به بدن غذا رسانیده‌اند ولی ارگان‌ها که غذای طبیعی لازم دارند گرسنه مانده‌اند. نه فقط گرسنه مانده‌اند بلکه با غذای پخته مسموم نیز شده‌اند. اکنون که غـذای پختـه را کنار گذاشته‌اند و با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند ارگان‌ها که ده‌ها سال حسرت این را می‌کشیدند و خیلی به این غذا احتیاج داشتند ولی سال‌های دراز از آن محروم بوده‌اند با خوشحالی آن را قبـول مـی‌کننـد و احتیاجات خود را تأمین می‌کنند و سیر می‌شوند. در نتیجه معده تقریباً خالی و همیشه آماده برای قبـول غذای تازه است. غذای پخته بر عکس چون غذا نیست، غیرطبیعی و بیگانه است، بدن آن را بـه آسـانی قبول نمی‌کند، مدت‌ها در معده نگاه می‌دارد و با زحمت فراوان آن را از معده رد می‌کند. گاهی اصلاً بـه جای اولیه‌ی خود بر می‌گرداند.

پخته‌خوار خیال می‌کند که پر بودن معده علامت سیر بودن بدن است، ولی این اشتباه بزرگـی اسـت. وقتی غذای طبیعی وارد معده می‌شود معده وظیفه‌ی خود را در چند دقیقه انجام می‌دهد و بلافاصـله بـه روده‌ها تحویل می‌دهد، روده‌ها به نوبت غذا را به ارگان‌ها می‌سپارند و تفاله را دفـع مـی‌کننـد. خلاصـه معده‌ی پخته‌خوارها سیر ولی بدن آن‌ها گرسنه است، معده‌ی خام‌خوارها خالی ولی بدن آن‌ها سیر است. چون ارگان‌ها ده‌ها سال گرسنگی کشیده‌اند این است که خام خـوار تـازه وارد چهـار پـنج برابـر آنچـه احتیاج روزانه‌ی یک انسان کامل است غذا مصرف می‌کند تا این ارگان‌های گرسنه را سیر کند، آن‌هـا را با سلول‌های سالم مجهز سازد و به حال طبیعی برگرداند.

خام‌خوار تازه وارد وقتی به اندازه‌ی کافی غذای طبیعی می‌خورد و بدن را کاملاً سیر می‌کند، باز هم احساس گرسنگی می‌کند. این دیگر گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. شخص تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمی‌شود. غذای پخته با تریاک فرقی ندارد. هر دو سَم دارند و اعتیاد به وجود می‌آورند. مسأله‌ی خام‌خواری خیلی مهم است. غذای پخته سَم است، بیماری و مرگ ناگهانی است و هیچ کس مرگ را دوست ندارد.

وقتی غذای پخته می‌بینید مرگ خود را می‌بینید. آن غذا هر قدر هم دوست داشتنی باشد یقیناً آن را از جان خود بیشتر دوست ندارید. هر قدر غذای پخته خوشمزه‌تر باشد به همان نسبت زودتر شما را می‌کشد. در خام‌خواری البته کمی اراده لازم است ولی از همه مهم‌تر عقل لازم است. عمیق فکر کردن، به دانایی طبیعت ایمان آوردن و تصمیم قطعی گرفتن لازم است.

پخته‌خواری مردم را چنان اسیر خود کرده که مردم برای فرار از خام‌خواری دنبال بهانه می‌گردند، "مهمان داریم چکار کنیم؟"، "به مهمانی می‌رویم چکار کنیم؟"، "مسافرت می‌رویم چکار کنیم؟"، "در اداره چکار کنیم؟" و خیلی بهانه‌های دیگر.

خواننده‌ی عزیز، وقتی به مهمانی می‌روید و می‌بینید مردم دور میز نشسته‌اند و خوراک‌های "لذیذ" تناول می‌کنند شما که حقیقت را شناخته‌اید کمی اراده داشته باشید، در جلوی مردم خود را چون یک نمونه قرار دهید و به آن‌ها بفهمانید که اشتباه می‌کنند. آن‌ها غذا نمی‌خورند بلکه بیماری می‌خورند، برای خود مرگ درست می‌کنند و ندانسته خودکشی می‌کنند. خیلی دیده شده که اشخاص چاق و چله و ظاهراً سالم جلوی میز مهمانی معده‌ی خود را پر کرده‌اند، همان‌جا به زمین افتاده و فوت کرده‌اند. شما خام‌خوار بی‌اراده اگر خود را عاجز نشان دهید و جلوی مردم شروع به خوردن غذای پخته کنید هم به خود ضرر رسانده‌اید و هم برای تبلیغ خام‌خواری حرف‌های شما بی‌اثر خواهد شد. اگر شما مسافرت می‌روید یک کیف پر از خشکبار و میوه همراه داشته باشید. اگر با ماشین خودتان می‌روید یک یخچال یخی بخرید و با میوه و سالاد آن را پر کنید. در اداره اگر یخچال دارید همه چیز می‌توانید در آن بگذارید، اگر در بیابان کار می‌کنید یک مشت خشکبار در جیب خود بریزید و راه بیفتید. دیگر بهانه لازم نیست.

اگر شما به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکنید آیا می‌توانید با تریاک خود را سیر کنید؟ وقتی وارد یک رستوران می‌شوید و یک پرس چلوکباب می‌خورید در حقیقت همین کار را مرتکب می‌شوید. این چلوکباب نه فقط به ارگان‌های شما غذا نرسانده و نه فقط بدن شما را سیر نکرده بلکه گرسنه‌تر هم کرده چرا که اگر دیروز یک سیب خورده بودید اکنون نصف آن را هم نفله کرده‌اید، یعنی نصف انرژی سیب باید صرف خنثی کردن ضرر چلوکباب و از بیرون راندن آن از بدن شود. اگر قبول کنیم که غذای

پخته ارزش غذایی ندارد پس همه‌ی پخته‌خوارها که غذا می‌خورند همین نصف میوه و سبزی خام است که گاهی برای تفریح می‌خورند. ببینید غذای طبیعی چه اندازه کامل و ارزنده است که این مقدار کمش هم می‌تواند مردم را روی پا نگاه بدارد، البته نصف زنده با ارگان‌های گرسنه و مسموم شده.

چرا می‌گوییم خام‌خواری مطلق واجب است؟ این هم دلیل دارد. وقتی غذای پخته وارد بدن می‌شود یک قسمت از آن می‌سوزد و حرارت زائد تولید می‌کند که پخته‌خوارها با آب و کولاها یا چای و غیره آن را خاموش می‌کنند. یک قسمت از آن هم سلول‌های زائد می‌سازد و آن‌ها را تغذیه می‌کند. از طرف دیگر غذای پخته سُموم مختلف در بدن تولید نموده و به بدن پخش می‌کند. اگر این سَم که هر روز با غذای پخته وارد بدن می‌شود در بدن باقی بماند مردم را مسموم نموده و در عرض چند ماه به هلاکت می‌رساند ولی بدن همیشه در حال دفاع است، قسمت عمده‌ی این سَم را هر روز توسط ادرار، مدفوع، عرق و غیره از بدن دور می‌سازد. فقط دو سه درصد آن در بدن باقی می‌ماند که بین مفاصل، در رگ‌ها و غیره مخفی شده و دائماً روی هم جمع می‌شود. وقتی خام‌خوار قلابی هفته‌ای یک دفعه غذای پخته بخورد، این دفعه دیگر دو سه درصد آن نیست که در بدن می‌ماند بلکه تمام صد درصد آن در بدن باقی می‌ماند و سمی که در بدن حل شده و آماده‌ی دفع شدن بود بار دیگر به جای خود بر می‌گردد و سلول‌های زائد که گرسنه مانده و در حال مردن هستند دوباره جان می‌گیرند.

کسانی که کتاب خام‌خواری را خوب مطالعه می‌کنند و سخت تحت تأثیر قرار می‌گیرند تصمیم می‌گیرند خام‌خوار شوند، شروع می‌کنند، کارت عضویت می‌گیرند، چند ماه خام‌خواری می‌کنند و نتیجه‌ی خوب می‌گیرند، به همه تعریف می‌کنند که چطور از همه‌ی ناراحتی‌ها نجات پیدا کردند، گاهی به کارهای جمعیت نیز کمک می‌کنند، حق عضویت را مرتباً می‌پردازند و زود به زود به باشگاه رفت و آمد می‌کنند. مدتی می‌گذرد ملتفت می‌شویم دیگر پیدایشان نیست، لابد دستورات کتاب را فراموش کرده و دوباره پخته‌خوار شده‌اند. دائماً کهنه‌ها می‌روند و تازه‌ها می‌آیند. نزدیک به نهصد نفر عضو شدند ولی از آن‌ها فقط چهل پنجاه نفر روزی ده ریال به باشگاه کمک می‌کنند.

بعضی‌ها که سخت بیمارند و جانشان در خطر است خام‌خوار می شوند. از بیماری که خلاص می‌شوند خیال می‌کنند حالا که خوب شدند می‌توانند دوباره پخته‌خواری کنند، مثل این که خام‌خواری یک دارو است. در این مورد یک نمونه‌ی تأسف‌آور داریم. حال خانم مریم نشان برجان که عکسش همراه با بیوگرافی او در صفحه‌ی آخر کتاب خام‌خواری چاپ شده در عرض دو سال خام‌خواری روز به روز بهتر می‌شد، در اداره کار می‌کرد ولی مدتی دیدم پیدایش نیست. او که هر روز از اداره به باشگاه می‌آمد و حتی به ما کمک می‌کرد و از فعالیت ما فیلم می‌گرفت، معلوم شد که رفته پخته‌خواری کرده، حالش به هم خورده و به بیمارستان رفته است. معلوم است که کار بیمارستان چیست، آنجا مردم را می‌کُشند. این خانم بیچاره را نیز با عمل غلط کشتند و از بین بردند. همین اشتباه را خود من نیز مرتکب

شدم. دختر بیچاره‌ی من در ده سالگی در یک بیمارستان در هامبورگ زیر دست یک پزشک جلاد به آستانه‌ی مرگ رسیده بود. او را از بیمارستان بیرون کشیدم، با خام‌خواری به طور معجزه‌آسایی نجات دادم و به ایران آوردم. خیال کردم که او دیگر معالجه شده است و می‌تواند مثل سایرین همه چیز بخورد و فقط کمی میوه زیادتر بخورد. این اشتباه من باعث شد که دخترم را از دست بدهم. بیرخِر بنر در کتاب‌های خود هیچ وقت دستور خام‌خواری مطلق نداده است. اکنون نمی‌خواهم دیگران این اشتباه را بکنند. بعضی پزشکان که خام‌خوار می‌شوند عقیده دارند که مردم باید خام‌خواری را کم‌کم شروع کنند تا عادت کنند و می‌گویند آوانسیان نیز همین عقیده را دارد. من هیچ وقت چنین چیزی نگفتم. کسی که می‌خواهد کم‌کم خام‌خواری را شروع کند یا خام‌خواری را فقط امتحان کند او باید خام و پخته را قاطی نکند، بلکه در هفته چند روز پخته بخورد و چند روز را خام‌خواری کند و مقایسه کند که چطور در روزهای پخته‌خواری احساس سنگینی می‌کند و ناراحت است ولی برعکس در روزهای خام‌خواری سبکی و راحتی احساس می‌کند. البته این امتحان را فقط برای دو سه هفته می‌شود انجام داد.

مردم عادی به حرف علم علاقه‌ی زیادی دارند. آن‌ها مایلند راجع به خام‌خواری از دهان پزشکان حرفی بشنوند. دوست دارند خام‌خواری با حرف‌های علمی ثابت شود. هیئت مدیره نیز عقیده دارد که اگر راجع به فلسفه‌ی خام‌خواری پزشکان سخنرانی بکنند مردم بیشتر علاقه نشان داده و بیشتر جمع می‌شوند، مخصوصاً کسانی که تازه می‌خواهند خام‌خوار بشوند. ما همین کار را هم کردیم. آقای دکتر محمد کار را آوردیم و رئیس هیئت مدیره هم کردیم ولی به زودی معلوم شد که این آقایان پزشکان هر قدر هم به غذای طبیعی علاقه داشته باشند باز هم از حساب‌های علمی و آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی و خاصیت‌های مختلف میوه‌جات یک مرتبه نمی‌توانند دست بکشند. اگر آن‌ها راجع به این حساب‌های پوچ و بی‌ارزش صحبت نکنند و فقط بگویند: «غذای پخته و حیوانی نخورید و غذاهای گیاهی را هر کدام و هر وقت و هر قدر دوست دارید بخورید» اگر این دستور دو کلمه‌ای را بگویند دیگر هیچ حرفی ندارند که بزنند و هر قدر هم حرف بزنند بی‌خود، بی‌ارزش و حتی مضر است.

آزمایشگاه طبیعت راست می‌گوید یا آزمایشگاه پزشکان؟

مسأله‌ی پروتئین مغز مردم را کاملاً خراب کرده و آن‌ها را دیوانه کرده است. وقتی راجع به خام‌خواری صحبت می‌شود اولین سؤالی که پخته‌خوارها می‌کنند این است: «پس پروتئین چه می‌شود؟» وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته کلیه‌ی موادی را که بدن برای فعالیت طبیعی خود احتیاج دارد با حساب‌های دقیق جمع‌آوری کرده و در یک غذای گیاهی جا داده است، پس گیاهان به تنهایی غذای کامل هستند و هیچ چیز در آن‌ها کم یا زیاد نیست اما وقتی این غذای طبیعی و زنده را با آتش می‌کُشند کلیه‌ی مواد حیاتی که در آن موجود است می‌میرد و نابود می‌شود.

زیست‌شناسان پخته‌خوار در مواد غذایی چند عنصر را پیدا کرده و اسم‌گذاری کرده‌اند: پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره. آن‌ها مشاهده کرده‌اند که موقع پختن، این ویتامین‌ها نابود می‌شوند. حساب کرده‌اند یکی از آن‌ها تماماً نابود می‌شود، دیگری 50، 60، 70 یا 80 درصد از ارزش خود می‌کاهد، اگر یکی در 50 درجه دیگری در 60، 70 یا 80 درجه حرارت نابود می‌شود. دانشمندان به جای این که پخت و پز را محکوم کنند و مصرف آن را در داخل بیمارستان‌ها ممنوع کنند شروع می‌کنند به مصنوعی ساختن مواد خراب شده. اگر پخت و پز را قدغن کنند این علمی نمی‌شود، این کار ساده‌ای است که ارزش علمی ندارد. به علاوه مردم را چگونه می‌توانیم از خوردن غذاهای لذیذ باز داریم. یک لحظه فرض کنیم که ویتامین‌های مصنوعی واقعاً به درد می‌خورند؛ آن‌ها تا به حال 30، 40، 50 و یا 100 عدد از این‌ها را کشف کرده‌اند پس این ده هزار یا صد هزار نوعش را که هنوز کشف نکرده‌اند چه می‌شود؟

ما می‌دانیم که گندم زنده غذای کاملی است. وقتی گندم زنده را در فِر با آتش قوی می‌سوزانند و آن را به خاکستر تبدیل می‌کنند، سپس این خاکستر که اسم آن را نان گذاشته‌اند به جای غذا به رخ مردم می‌کِشند معلوم است که با خوردن این خاکستر مردم بیمار می‌شوند. وقتی به دکتر مراجعه می‌کنند یا ویزیت گران می‌پردازند و دکتر در عوض این پول اسم چند ویتامین مصنوعی را روی یک کاغذ کوچک می‌نویسد و به بیمار می‌دهد، آیا این چند نوع ویتامین مصنوعی که به غیر از سم چیزی نیستند می‌توانند جای ویتامین‌هایی را که بیمار در طول ده‌ها سال در نان نابود کرده پر کنند؟ می‌توانند نان را به گندم زنده تبدیل کنند؟ راستی این علم است یا مسخره بازی؟ با این مسخره بازی پزشکان با جان مردم بازی می‌کنند.

خواننده‌ی عزیز خوب توجه کنید، مردم پخته‌خوار در مدت ده‌ها سال هزاران نوع مواد حیاتیِ غذا را در آشپزخانه‌ی خود نابود کرده‌اند و اکنون با دو سه قرص شیمیایی می‌خواهند این خرابی‌ها را تعمیر

کنند. پروتئین حیوانی یعنی مواد گوشتی مانند کباب، استیک، آبگوشت، خورشت، مرغ، ماهی، لبنیات و غیره و پزشکان در این مواد حیوانی چیزهایی پیدا کرده‌اند که اسم آن را اسید آمینه گذاشته‌اند. نمی‌دانم که آن‌ها از کجا فهمیده‌اند که این پروتئین یا این اسید آمینه‌ها برای انسان مفید است. آن‌ها فقط خیال کرده و فرض می‌کنند چون در حقیقت پروتئین حیوانی با اسید آمینه‌های خود خطرناک‌ترین دشمن سلامتی مردم است. آن‌ها این‌طور خیال می‌کنند و فرض می‌کنند ولی ما یقین داریم که هر کس پروتئین حیوانی می‌خورد بیمار است و هر کس نمی‌خورد سالم. کسی که به باشگاه ما می‌آید و سؤالاتی می‌کند من می‌گویم هر چه دکتر گفته بر عکس آن را عمل کند، گوشت و لبنیات تجویز کرده نخورید، میوه و سبزیِ خام را قدغن کرده بخورید. بیچاره بچه‌های من، چهارده سال چه زجرهایی کشیدند و چه رنج‌هایی تحمل کردند. این کباب لعنتی نرم، "خوشمزه" و گندیده کلیه‌ی ارگان‌های بچه‌هایم را مسموم و خراب کرده بود. آن‌ها را در تبریز، تهران، هامبورگ، پاریس و سوئیس به معروف‌ترین پزشکان معرفی کردم. هر نوع آزمایشی که وجود داشت انجام دادم، ولی هیچ کدام از این دانشمندان فکرش را هم نکرد که بدون غذای طبیعی هیچ کس نمی‌تواند زنده بماند. نادانی این دانشمندان پخته‌خوار حد و حدودی ندارد. بیشتر از پنجاه درصد مردم که به باشگاه می‌آیند ناراحتی معده، کلیت، گاستریت، زخم معده، زخم اثنی‌عشر و غیره دارند که می‌ترسند میوه‌ی خام بخورند. پزشک به آن‌ها توصیه می‌کند کباب گندیده و نرم بخورند ولی میوه‌ی خام نخورند. این بیچاره‌ها باور می‌کنند که پزشک حتماً چیزی می‌داند و نمی‌تواند اشتباه کند مخصوصاً که همه‌ی پزشکان همین دستور را می‌دهند. آن‌ها این دستور را اجرا می‌کنند، روز به روز حالشان بدتر می‌شود تا بالاخره مرگ بی‌موقع به سراغ آن‌ها می‌آید.

پروتئین و باز هم پروتئین که خدای پزشکان است. آن‌ها پروتئین را می‌پرستند. شیر که یکی از مضرترین غذاهاست پزشکان در آزمایشگاه خود آن را آزمایش می‌کنند و در آن پروتئین و کلسیم می‌بینند و شیر را که غذای خیلی ناقصی است مفید و حتی غذای کامل تصور کرده و به مردم معرفی می‌کنند. طبیعت شیر را به وجود آورده است که نوزادان پستانداران چند ماه از آن استفاده کنند تا غذای طبیعی فراهم شود. گاو خیلی خوب می‌فهمد که شیر غذای کامل نیست و فقط برای کمک ساخته شده است، آن هم برای مدت کوتاهی. گاو بعد از این که چند ماه به بچه‌ی خود شیر داد او را لگد می‌زند و از خود دور می‌کند و شیر را قطع می‌کند. شیر و لبنیات غذاهای خیلی مضر و خطرناکی هستند، ولی پزشکان این طور فکر نمی‌کنند، آن‌ها در شیر، ماست و پنیر چیزهایی می‌بینند و خیال می‌کنند برای انسان مفید است و خوردن آن‌ها را توصیه می‌کنند.

مسأله‌ی پروتئین مردم را کاملاً گیج کرده است. پروتئین یعنی مواد گوشتی و پخته‌خواران دائماً به فکر گوشت هستند که مبادا لاغر شوند. من در کتاب خام‌خواری شرح داده‌ام که پخته‌خوارها دو بدن دارند، بدن اصلی و بدن کاذب. از غذای پخته سلول‌های زائد، مفت‌خور و بی‌ارزش به وجود می‌آیند.

گوشت، نان و برنج تماماً مواد حیاتی خود را در آتش می‌سوزانند و فقط پروتئین نگه می‌دارند که به بدن کاذب غذا برساند. در کوچه تماشا کنید چطور شکم‌گنده‌ها پشت سر هم عبور می‌کنند. صورت‌های گرد با رنگ قرمز و مردم خیال می‌کنند این‌ها علامت سلامتی است، ولی اشتباه می‌کنند زیرا در حقیقت این‌ها علامت بیماری است. بدن اصلی این اشخاص و ارگان‌های آن‌ها بسیار لاغر و ضعیفند. اگر سلول‌های زائد بدن دروغین این اشخاص را یک‌مرتبه خالی کنیم فقط پوست و استخوان باقی می‌ماند، یک اسکلت وحشتناک که از گورستان بیرون آمده است. ولی خوشبختانه خام‌خواری بدن دروغین آن‌ها را یک‌مرتبه خالی نمی‌کند؛ مثلاً اگر ده کیلو خالی می‌کند در عوض بدن اصلی سه چهار کیلو چاق‌تر می‌شود و در نتیجه فقط شش هفت کیلو از وزنش کاسته می‌شود. یک خام‌خوار داریم که 160 کیلو وزن داشته و با شش ماه خام‌خواری 90 کیلو وزنش کم می‌شود. او اکنون یک انسان سالم 70 کیلویی می‌باشد.[1] حالا توجه فرمایید اگر حساب کنیم که موقع خام‌خواری بدن اصلی او 30 کیلو چاق‌تر شده پس نتیجه می‌گیریم که یک انسان پخته‌خوار 40 کیلویی 120 کیلو بار را به دوش گرفته روی زمین حرکت می‌کرد و پول گیر می‌آورد تا به این بدن دروغین و به این گوشت‌های وحشتناک غذای دلخواه خود را برساند. این همین گوشت و همین پروتئین است که پزشکان از کمبود آن وحشت می‌کنند. همین اسید آمینه است که شب و روز فکر آن‌ها را مشغول کرده است. این علم است که 120 کیلو پروتئین به دوش یک شخص 40 کیلویی بار می‌کند. حالا ببینیم طبیعت چه می‌کند. طبیعت یعنی پروردگار توانا دقیقاً حساب کرده است که بدن انسان یا حیوان برای فعالیت طبیعی خود از هر یک از مواد حیاتی[2] به چه اندازه لازم دارد و آن‌ها را جمع کرده و در یک غذای خام گیاهی قرار داده است. حساب طبیعت کاملاً دقیق است. هر یک از غذاهای خام گیاهی در حال زنده غذای کامل و حساب شده است.

کار طبیعت را تماشا کنید. یک دانه‌ی کوچک را در درون خاک می‌اندازند، طبیعت از این دانه‌ی ناچیز درخت عظیمی به وجود می‌آورد و بهترین و ارزنده‌ترین غذاهای طبیعی را مانند بادام، گردو، پسته، سیب و یا گلابی از آن آویزان می‌کند. این آزمایشگاه طبیعت است. وقتی ما یک سیب، انگور یا گردو می‌خوریم مطمئن هستیم که هر قدر پروتئین، ویتامین و سایر ترکیبات غذایی که بدن ما احتیاج دارد در آن قرار دارد، هم آن‌هایی که ما می‌شناسیم و برای آن‌ها اسم گذاشته‌ایم و هم آن‌هایی که هنوز نمی‌شناسیم، به اندازه‌هایی که طبیعت معلوم کرده در آنجا موجود است. نه چیزی زیاد است و نه چیزی کم، به‌طوری که از این نوع غذاها سلول‌های سالم و کامل به وجود می‌آیند که تمام ارگان‌ها را به بهترین وجه به فعالیت طبیعی می‌گمارند.

---

[1]– عکس ایشان در کتاب خام‌خواری منعکس است.

[2]– آن مواد حیاتی که زیست‌شناسان پروتئین، ویتامین و غیره نام نهاده‌اند.

من عقیده دارم که همه‌ی غذاهای گیاهی به تنهایی غذای کامل هستند به دلیل آن کـه فیـل بـا علـف جنگل، زرافه با برگ درخت، شتر با خار بیابان، اسب با کاه و جو و گـاو و گوسـفند بـا یونجـه تغذیـه می‌کنند، انسان هم می‌تواند با یک نوع میوه احتیاجات بدن خود را تأمین نماید. البته ما هیچ وقت مجبور نیستیم با یک نوع غذا زندگی کنیم ولی اگر در جایی بیفتیم که فقط یک نوع غـذا وجـود داشـته باشـد، نمی‌میریم و به زودی مثل حیوان‌های دیگر می‌توانیم با یک نوع غـذا تغذیـه کنـیم. مـن وقتـی تغذیـه‌ی حیوان‌ها را مثال می‌زنم مردم اعتراض می‌کنند که ما حیوان نیستیم. نه خیر، ما نیز یک نوع حیوان هستیم و فقط یک زبان با چند تا انگشت اضافه داریم.[1] فرق ما با پستانداران دیگر این است که آن‌هـا نشـخوار می‌کنند و مقدار زیادی سلولز دفع می‌کنند، ولی چون انسان به غذای فشرده و کم سـلولز عـادت کـرده دستگاه گوارشی او به این نوع غذاها عادت کرده است. انسان اصلاً میوه‌خوار به وجود آمده است.

حیوان با یک نوع غذا تغذیه می‌کند و مایعی (آنزیمی) که این غذا را می‌شـکند همیشـه بـه فراوانـی حاضر است، چون حیوان به این نوع غذا عادت کرده است. انسان چـون غـذاهای مختلـف مـی‌خـورد معمولاً آنزیم‌های مختلف حاضرند که این غذاها را بشکنند و برای جذب حاضر کننـد. وقتـی مـا یـک غذای شیرین مثلاً خرما یا عسل می‌خوریم و از آن‌ها سیر می‌شویم معلوم می‌شود آنزیمی که این خرمـا و عسل را می‌شکند تمام شده ولی آنزیم‌های دیگر حاضرند تا مثلاً خیار، گوجه‌فرنگی و یا یـک غـذای دیگر را بپذیرند و آن‌ها را بشکنند. حیوان‌هایی که با یک نوع غذا تغذیه می‌کنند آنزیمی که ایـن غـذا را باید بشکند همیشه به فراوانی حاضر دارند. آن‌ها مقدار زیادی غذای سلولزدار می‌خورند، سلولز را دفـع می‌کنند و یک مشت غذایی که از آنجا گیر می‌آورند از لحاظ ارزش غذایی با بادام، گـردو، سـیب و یـا انگور فرقی ندارد.

به‌طوری که من مکرراً تکرار کرده‌ام هر کدام از غذاهای گیاهیِ خـام، غـذایی کامـل اسـت. طبیعـت چیزی ناقص درست نکرده است. خار بیابان، برگ درخت، یونجه و یا میوه ظاهراً به هم شباهتی ندارند ولی باطناً یک خاصیت دارند، یعنی غذایی کاملند که همه چیز در خود دارند ولی تمام غذاهای پختـه‌ی دنیا همگی با هم به غیر از تفاله و سم چیز دیگری نیستند. این که پزشکان می‌گویند ایـن پـروتئین دارد، آن دیگری ویتامین ب یا آ دارد، این فلان خاصیت را دارد، دیگری برای قلب یا کلیه خوب اسـت و آن دیگری برای کبد، همه‌ی این حرف‌ها پوچ و بی‌ارزش و در بیشتر موارد کاملاً برعکس حقیقت هسـتند. اصلاً حساب‌های غلط و متضاد آزمایشگاهی باعث این همه بیماری‌های مختلف می‌شود، چون هر چـه مفید است به نظر پزشکان مضر و هر چه مضر است به نظر آن‌ها مفید است.

[1] – احتمالاً منظورر آقای آوانسیان پیدایش و تکامل ساختارهای زبانی و ساخت ابزار در انسان‌ها است. (تایپیست)

وقتی که ما غذای طبیعی می‌خوریم، هر نوع که می‌خواهد باشد، مطمئن هستیم که همه‌ی ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و سایر مواد شناخته شده را جمعاً وارد بدن می‌کنیم. پزشکان عقیده دارند ویتامین‌ها که ظاهر غذا را نشان می‌دهند بدون تغییر شکل به بدن می‌رسند. این اشتباه است، ویتامین‌ها ترکیباتی هستند که بعد از وارد شدن به بدن می‌شکنند و تبدیل به مواد اولیه (اتم‌ها) می‌شوند که در همه‌ی گیاهان شبیه هم هستند. سپس بدن مطابق احتیاجات خود ترکیبات جدید می‌سازد. پس همه‌ی اظهارات پزشکان راجع به ترکیبات که ظاهر غذا را نشان می‌دهند همگی پوچ، غلط، متضاد و خطرناک هستند، مانند این که پروتئین حیوانی را با اسید آمینه‌های خود مفید و میوه‌ی زنده را مضر تلقی می‌کنند.

پس این حساب‌های غلط و خطرناک را چرا ادامه می‌دهند؟ چرا مطالعه‌ی اساسی نمی‌کنند؟ چرا عمیق فکر نمی‌کنند؟ آن‌ها خیال می‌کنند هر ماده‌ای که خود در غذاها می‌بینند همین را دارد و چیز دیگری نیست و برای این کار صورت‌های طول و دراز تهیه می‌کنند که از بالا تا پائین صفحات کتاب را پر می‌کنند. این صورت‌ها هیچ ارزشی ندارند چون ظاهرش در هر ماده‌ی غذایی فقط چند عنصر نشان می‌دهد ولی باطنش همه چیز را که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد، داراست. مثلاً آیا آن‌ها می‌توانند در خار بیابان، در علف جنگل یا برگ درخت همه‌ی موادی را که فیل، شتر یا زرافه احتیاج دارند پیدا کنند یا ببینند؟ پس این حیوانات کتاب ندارند که ببینند پروتئین را از کدام گیاه و ویتامین را از کدام گیاه باید به دست آورند. پزشکان محترم این حساب‌های غلط و خیالی را از مغزتان بیرون کنید. با این حساب‌های متضاد و غلط مغز خود را خراب کرده‌اید کافی نیست، مغز همه‌ی مردم را نیز خراب کرده و آن‌ها را گیج می‌کنید در نتیجه همه‌ی کوچک و بزرگ دائماً از پروتئین و ویتامین صحبت می‌کنند. وقتی با ترکیبات غذایی شناخته شده توانستید یک برگ سبز بسازید آن وقت مطالعات شما ارزش پیدا می‌کند. ما خام‌خواران وقتی غذای طبیعی می‌خوریم می‌دانیم که هر چیزی را که بدن ما به آن احتیاج داشته است خورده‌ایم. ما به دانایی طبیعت ایمان داریم و می‌دانیم که طبیعت هیچ وقت اشتباه نمی‌کند و غذای ناقص درست نمی‌کند. پس حساب‌های آزمایشگاهی که این غذا فلان ویتامین را دارد و آن یکی فلان ویتامین را، این فلان خاصیت را دارد و آن یکی فلان، این برای چشم مفید است و آن یکی برای قلب، این حرف‌ها کاملاً چرند و دروغ است و ما به این حرف‌ها ابداً احتیاج نداریم. بنابراین کتاب‌هایی که با این حساب‌ها و صورت‌ها صفحات خود را پر کرده‌اند نباید خوانده شود. خواندن این قبیل کتاب‌ها نه فقط وقت تلف کردن است بلکه راهنمای غلطی است که مردم را از راه راست منحرف کرده و در راه غلط و خطرناک قرار می‌دهد.

گاهی خوانندگان مطلبی را می‌خوانند که زیاد به آن توجهی نمی‌کنند. پزشکان توصیه می‌کنند پروتئین مرده و گندیده‌ی حیوانی غذای اصلی انسان است نه غذای زنده‌ی طبیعی و با این توصیه باعث مرگ نه فقط صدها یا هزاران نفر بلکه باعث مرگ میلیون‌ها نفر می‌شوند، یعنی میلیون‌ها انسان را قتل

عام می‌کنند. داروها نیز در این کار کثیف جای خود را محفوظ نگاه می‌دارند. پزشکان انسان‌دوست و روشنفکر، وقت آن رسیده است که دیگر بیشتر از این نمی‌توانید مردم بی‌گناه و زودباور را با غذای پخته و داروهای شیمیایی قتل عام کنید. آتش آشپزخانه‌های بیمارستان‌ها را خاموش کنید و بیماران داغ‌دیده را با غذای طبیعی نجات دهید. شما به مسأله‌ی تغذیه هیچ توجهی ندارید. هیچ وارد آشپزخانه نمی‌شوید، آشپز را آزاد گذاشته‌اید که هر نوع غذای بیماری‌زا که خودش می‌خواهد بپزد و جلوی بیماران بگذارد. شما خیال می‌کنید که اگر عادت پخته‌خواری بدین طریق ادامه پیدا کند می‌توانید با داروها و با عمل جراحی بیماران را معالجه کنید؟ این کار غیر ممکن است. شما باید عامل بیماری را از میان بردارید و این عامل همین پخته‌خواری است که شما اصلاً به آن توجهی نمی‌کنید و داروهای سمی نیز باعث همین کار هستند. علمی که شما سال‌های سال با ایمان کامل یاد گرفته‌اید مغز شما را با فرمول‌های پیچیده اشغال کرده است. شما هیچ وقت نمی‌توانید باور کنید که با تعویض یک بشقاب غذای طبیعی همه‌ی بیماری‌ها برطرف می‌شود و کلیه‌ی فرمول‌های علمی راجع به ترکیبات غذایی باطل می‌شود.

در این‌جا بی‌جا نیست بار دیگر تکرار کنیم که پزشکان در آزمایشگاه ساختمان ظاهری گیاه را می‌بینند و از باطن آن خبر ندارند. غذاهای گیاهی ظاهراً با همدیگر فرق دارند، هر یک چند نوع ویتامین، پروتئین و غیره نشان می‌دهند ولی باطناً هر یک از آن‌ها دارای همه‌ی موادی است که بدن یک انسان احتیاج دارد. طبیعت آن‌ها را کامل تهیه کرده است به‌طوری که آن‌ها باطناً همان خاصیت را دارند. به این معنی که اگر شخصی یک نوع غذا بخورد یا صد نوع، این صد نوع غذا از آن یک نوع چیز زیادتری ندارد که البته این حساب مربوط به غذاهای اصلی مثل سیب، انگور، بادام، خرما و غیره است چون گیاهانی هستند که به‌طور چاشنی استفاده می‌شوند مانند پیاز، سیر، دارچین، نعناع، ترخون و غیره که نمی‌شود آن‌ها را غذای اصلی حساب کرد. پس نتیجه می‌گیریم که ترکیبات ظاهری گیاهان با بو، طعم و رنگ از همدیگر فرق دارند ولی در باطن کاملاً شبیه هم هستند. بعد از خوردن آن‌ها، اتم‌های این ترکیبات از هم جدا می‌شوند، سپس بدن ترتیب این اتم‌ها را عوض کرده و از آن‌ها ترکیبات دلخواه خود را می‌سازد. پس ترکیب ظاهری گیاهان مسأله‌ای نیست و مردم احتیاج ندارند با این حساب‌های بی‌معنی، پوچ و متضاد وقت خود را تلف کنند.

ضمناً اگر پزشکان می‌خواهند با این آزمایشات و مطالعات به اصطلاح علمی به جایی برسند این میل خودشان است. بگذار این حساب‌ها را برای خود نگاه دارند تا زمانی که توانستند حتی یک سلول زنده بسازند و به ما نشان دهند. اشخاص عادی چکار دارند که بدانند در این غذا چه هست و چه نیست؟ همه که نمی‌خواهند پزشک شوند، چرا با این حساب‌های پوچ، بی‌معنی و غلط میلیون‌ها کتاب می‌نویسند، رادیو، تلویزیون، روزنامه و مجله به کار می‌اندازند و سر مردم را گیج می‌کنند؟

من نوشته‌ام که هر یک از غذاهای گیاهی کامل است که می‌تواند احتیاجات یک موجود را تأمین کند. این عین حقیقت است که یک دفعه‌ی دیگر آن را تصدیق می‌کنم ولی این حقیقت برای همه به آسانی قابل هضم نیست. بیشتر مردم به آسانی باور نمی‌کنند که انسان می‌تواند با یک نوع غذا زندگی کند. بگذار آن‌ها در عقیده‌ی خود باقی بمانند چون انسان به قدری غذاهای متنوع گیاهی دارد که هیچ وقت مجبور نمی‌شود مثل حیوانات دیگر با یک نوع گیاه زندگی کند ولی اگر هم مجبور شود نمی‌میرد.

در خاتمه لازم است توضیحی بدهیم که به گیاهان خاصیت‌های مختلف نسبت دادن بی‌خود است؛ به این معنی که یک غذای زنده‌ی گیاهی برای همه‌ی بیماری‌ها خوب است و همه‌ی گیاهان زنده برای یک بیماری مفید است. وقتی ما غذای خام گیاهی بخوریم هر نوعی که می‌خواهد باشد مطمئنیم که غذای سالم می‌خوریم ولی کسانی که پخته می‌خورند فقط تفاله، سم و بیماری می‌خورند و برای خود تدارک مرگ را می‌بینند.

سرگذشت جمعیت خام‌خواران

لازم می‌دانم راجع به سرگذشت جمعیت خام‌خواران توضیحاتی بدهم. سال‌ها پیش وقتی من ملتفت شدم که باعث مرگ دو فرزندم دستور بی‌عقلانه‌ی پزشک بوده که میوه و سبزی خام (یعنی یگانه غـذای اصلی انسان) را برای آن‌ها قدغن کرده بود، مطالعات خود را ادامه دادم و به این نتیجه رسیدم که پخـت و پز عملی است غیرطبیعی، غلط و خطرناک که کلیه‌ی مواد حیاتی را در غذای طبیعی مـی‌کُشـد، نـابود می‌کند و آن را به تفاله و سم تبدیل نموده، باعث این همه بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های انسان می‌شود.

وقتی به این کشف بزرگ نائل شدم برای بیدار کردن مردم این دنیا کلیه‌ی پس‌انـدازهای خـود را بـه کار بردم، به زبان‌های ارمنی، فارسی و انگلیسی کتاب‌هایی چاپ کردم و سه هزار کتاب و صـدها هـزار اعلامیه به همه‌ی کشورهای جهان، به بزرگان و رهبران، دانشمندان، روزنامه‌ها، مجلات و غیره فرستادم. از همه جای دنیا برای کتاب من سفارش‌ها آمد و ده‌ها هزار نامه به دست من رسید که ثابت می کند در همه جای دنیا مردم با خام‌خواری از بیماری‌های سخت نجات پیدا می‌کنند. وزارت بهداری هندوسـتان کتاب انگلیسی مرا مفید تشخیص داده، رسماً از من اجازه‌ی چاپ گرفته و آن را به زبـان‌هـای مختلـف هندی ترجمه و منتشر کرد. تصمیم داشتم کتاب خود را به زبان‌های فرانسه، آلمانی، اسـپانیولی و عربـی ترجمه و منتشر کنم و همچنین از نامه‌های خیلی جالب کتاب‌هـایی بسـازم و فعالیـت جهـانی خـود را گسترش دهم ولی دوستان و خام‌خواران ایرانی اصرار داشتند که جمعیت و باشگاهی در تهران تأسـیس کنم.

با چند نفر از مؤسسان، مبلغی بین خود پول جمع کردیم، اساس‌نامه‌ای تنظیم کردیم و کار را شـروع کردیم. دو اتاق هم‌کف بزرگ خود را با آب و برق و تلفن به رایگـان در اختیـار باشـگاه گذاشـتم و دو سال و نیم تمام وقت خود را در اداره‌ی جمعیت، باشگاه و رستوران به کار بردم. اعضایی جمع کردم که به فلسفه‌ی من و اساس‌نامه‌ی جمعیت مؤمن و وفادار بودنـد و فعالیـت مـی‌کردنـد، کمـک مـی‌کردنـد، جلسه‌های دوستانه تشکیل می‌دادند، هدیه جمع می‌کردند، راجع به نتیجه‌ای که از خام‌خواری عایدشـان شده بود سخن می‌گفتند و مثل یک فامیل بزرگ شوخی می‌کردند و به ایـن طریـق 400 تـا 500 نفـر عضو جمع کردیم.

یک سال پس از تشکیل جمعیت آقای جـواد رمضـانی کـه سـخت بیمـار بـود و پزشـکان، معـده و اثنی‌عشر او را بریده و تغییراتی در شکم ایشان انجام داده بودند در حال مرگ (به گفته‌ی خودشـان) بـه باشگاه آمد و عضو شد، خام‌خوار شد و از مرگ نجات پیـدا کـرد. او بـا علاقـه‌ی خاصـی بـه فعالیـت جمعیت چسبید و به عضویت هیئت مدیره انتخاب شد. متأسفانه ایشان فلسفه‌ی عمیق و کـاملاً سـاده‌ی

خام‌خواری را هیچ وقت نتوانستند درک نمایند. ایشان گاهی می‌گفتند: «فکر من هنوز به فکر آوانسیان نرسیده، ممکن است یک روز به آنجا برسد.» من سال‌ها منتظر این روزها بودم ولی بی‌خود. آقای رمضانی می‌گفت من (آوانسیان) نباید به پزشکان و به علم پزشکی حمله کنم و فعالیت غلط آنان را محکوم کنم. ولی من این عقیده را نداشتم و دوست داشتم حقیقت را رُک به مردم بگویم.

وقتی کارهای باشگاه کمی رونق پیدا کرد طبقه‌ی اول خانه‌ی خود را خالی کرده با یک سوم کرایه‌ای که دلال‌ها پیشنهاد می‌کردند به اتاق‌های قبلی اضافه کردم و در اختیار باشگاه گذاشتم (سه دانگ خانه به همسرم تعلق دارد، من از قسمت خود کرایه نمی‌گیرم).

با خرج خود درِ مخصوصی به خیابان باز کردم و یک زیرزمین 30 مترمکعبی نیز برای انبار ساختم. اعضای جمعیت جلسه‌های مرتب تشکیل نمی‌دادند، چند نفر از اعضای فعال بین خود هیئت مدیره‌ای تعیین کردیم و برای این که به آقای رمضانی ثابت کنم که او در نظریات خود اشتباه می‌کند به او اجازه دادم که خود هیئت مدیره را انتخاب کند. او دکتر محمد کار، استاد دانشگاه پزشکی تهران را به عنوان رئیس هیئت مدیره انتخاب کرد. این دکتر کتابی نوشتند به نام "خام‌گیاهخواری" پر از فرمول‌های پوچ و بی‌معنیِ آزمایشگاهی و خودش نیز با سخنرانی‌های بی‌ارزش وقت حاضرین را تلف می‌کرد. او به زودی در باشگاه بلوائی بر پا کرد که ما مجبور شدیم طبق ماده‌ی 29 اساس‌نامه‌ی جمعیت، ایشان را از عضویت اخراج کنیم. ایشان با چند نفر از همفکران خود رفتند سرمایه‌گذاری کردند و در خیابان وزراء باشگاهی به نام "خام‌گیاهخواری علمی" باز کردند، هر نفر چهل پنجاه هزار تومان ضرر کردند و آنجا را بستند. چند نفر نیز از کار خود پشیمان شده و به باشگاه ما بازگشتند.

آقای رمضانی از این عمل غلط خود عبرت نگرفت بلکه برعکس به جای یک پزشک دو سه پزشک دیگر برای سخنرانی وارد باشگاه کرد.

در کتاب "خام‌خواری" که در آن فلسفه‌ی خام‌خواری تفسیر شده و با راهنمایی این کتاب، جمعیت خام‌خواران تشکیل شده است به چند نکته‌ی اساسی که غلط و مضر بودن علم پزشکی را ثابت می‌کند، اشاره شده که من در اینجا آن‌ها را ذکر کرده و فعالیت غلط پزشکان را علناً محکوم می‌کنم:

1) در طبیعت بیماری وجود ندارد. بیماری نتیجه‌ی تغذیه‌ی غیرطبیعی است که مردم خودشان آن را به وجود آورده‌اند. در درجه‌ی اول پزشکان هستند که در بیمارستان‌ها با غذای پخته و داروهای سمی، دو عامل اصلی بیماری‌ها، بیماری می‌سازند و مردم را میلیون میلیون قتل عام می‌کنند.
2) کلیه‌ی فرمول‌های آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی مانند پروتئین، ویتامین و غیره به قدری غلط، متضاد و مضر هستند که پروتئین حیوانی با اسید آمینه‌های گندیده و کاملاً به

سم تبدیل شده را مفید اعلام می‌کنند و مصرف آن را توصیه می‌کنند ولی میوه و سبزی زنده و شاداب را که یگانه غذای انسان است مضر تلقی کرده و مصرف آن را منع می‌کنند.

3) قانون طبیعت می‌گوید که همه‌ی غذاهای گیاهی به تنهایی غذای کاملند. مثلاً خار بیابان، برگ درخت و علف جنگل در ظاهر هیچ شباهتی به هم ندارند ولی احتیاجات بدن شتر، زرافه و فیل کاملاً یکی هستند. پس غذاهای گیاهی ظاهراً فقط چند عنصرشان را نشان می‌دهند ولی باطناً همه‌ی موادی را که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد دارا هستند؛ به‌طوری که اگر یک نوع گیاه بخورید یا صد نوع، این صد نوع از آن یک نوع چیز زیادتری ندارند. پزشکان فقط ظاهر گیاه را می‌بینند و از باطن غذا خبر ندارند به‌طوری که هر چه خودشان در آزمایشگاه می‌توانند ببینند خیال می‌کنند که فقط همان‌ها هستند و برای آن‌ها فرمول‌ها تهیه می‌کنند، صفحه‌های کتاب را پر می‌کنند و به فروش می‌رسانند. با این کار کوتاه‌بینانه و کودکانه هم خودشان گول می‌خورند و هم مردم را گول می‌زنند.

4) پزشکان برای گیاهان خاصیت‌های مختلف تعیین می‌کنند. این برای قلب خوب است، آن یکی برای کبد، این برای اعصاب خوب است، آن دیگری برای چشم و با این قبیل تصورات و خیال‌بافی‌ها کتاب‌های "علمی" می‌سازند. در حقیقت همه‌ی غذاهای زنده‌ی گیاهی یک خاصیت دارند به‌طوری که یک گیاه برای همه‌ی بیماری‌ها خوب است و همین‌طور همه‌ی گیاهان برای یک بیماری خوب هستند.

5) در دنیا فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت است از گرسنگی ارگان‌ها در نتیجه‌ی کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن این ارگان‌ها توسط غذای پخته و داروهای شیمیایی. این خراب‌کاری‌ها و نارسائی‌ها در ارگان‌های مختلف بدن به شکل‌های مختلف و به علایم مختلف ظاهر می‌گردند که پزشکان به عنوان بیماری‌ها و علائم مرض آن‌ها را طبقه‌بندی نموده و صدها نوع اسامی علمی برای آن‌ها اختراع کرده‌اند. به عبارت دیگر یک بیماری اصلی را صدها بیماری تصور می‌کنند.

6) دارو یعنی سم و سم در هیچ شرایطی نمی‌تواند کار مفیدی انجام دهد. کار سم فقط مسموم کردن است. سم اعصاب مردم را خرد و بی‌حس کرده و مقاومت سلول‌های بدن را در مقابل میکروب‌ها از بین می‌برد و عکس‌العمل‌های شفابخش بدن را قطع می‌کند. هیچ بیماری با دارو معالجه نشده است و هیچ انسانی با دارو به سلامتی حقیقی نرسیده است. معالجه با دارو یک نوع جادوگری مدرن علمی است که توسط پزشکان اجرا می‌شود.

7) در دنیای امروز کمبود مواد غذایی وجود ندارد، بلکه ازدیاد مواد غذایی وجود دارد. پزشکان دائماً از رادیو تلویزیون و در مطبوعات از کمبود مواد غذایی صحبت می‌کنند و مردم را می‌ترسانند. من تعجب می‌کنم که چطور بین میلیون‌ها نفر دکتر، دانشمند و زیست‌شناس

حتی یک نفر هم پیدا نشده است که رسماً اعلام کند که مردم پخته‌خوار هشتاد درصد غذای طبیعی را با آتش نابود می‌کنند. من این حقیقت را سال‌ها پیش در کتابم نوشته و گفته‌ام، چرا موقعی که در تلویزیون از کمبود مواد غذایی یا از کمبود پروتئین صحبت می‌کنند اضافه نمی‌کنند که یک نفر هم در تهران وجود دارد که کاملاً مخالف این عقیده است؟

من علم طب را با قاطعیت و جسارت هر چه تمام‌تر محکوم می‌کنم و باعث همه‌ی بیماری‌ها اعلام می‌کنم. من هر چه می‌گویم عین حقیقت است. من علاج همه‌ی بیماری‌ها را پیدا کردم و با هزارها مورد آن را ثابت کردم. در مقابل همه‌ی دستگاه‌های پیچیده‌ی آزمایشگاهی، برنامه‌های دانشگاهی و میلیون‌ها کتاب علمی فقط یک دستور یک کلمه‌ای همه‌ی بیماری‌ها و سایر بدبختی‌های انسان‌ها را یک مرتبه ناپدید می‌کند و این دستور یک کلمه‌ای می‌گوید "نپز". این دستور طبیعت و قانون ابدی آن است. هر کس این قانون را بشکند جان خود را از دست می‌دهد. این یک دستور کوتاه این دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل خواهد کرد. هر گونه دزدی، دروغ‌گویی، آدم‌کشی و جنگ‌های داخلی یا بین ملت‌ها برای این است که هر چه بیشتر مرغ، ماهی، ویسکی و شامپاین بخورند. اگر مردم بدانند که با یک تومان گندم و خرما می‌توانند بدن‌های خود را کاملاً سیر کنند دیگر این کارها لازم نیست.

من اکنون به کمک طبیعت یک اسلحه در دست گرفته‌ام و می‌خواهم با میلیون‌ها پزشک و با میلیون‌ها پخته‌خوار، پرخور و معتاد مبارزه کنم. این اسلحه دستور و امر طبیعت است. "نپز"، "مواد حیوانی نخور". این اسلحه خیلی قوی، قاطع و کامل است ولی نادانی مردم پخته‌خوار جلوی من یک دیوار سیاه کشیده است که عبور کردن از این دیوار کار آسانی نیست. ما می‌بینیم که علم پزشکی زیر نقاب بشردوستی یک تجارت وحشتناک بر پا کرده است. اگر پزشکان قبول کنند که پخت و پز کار غلطی است و آن را رسماً تأیید کنند و یا تغذیه‌ی بیمارستان‌ها را عوض کنند، طولی نمی‌کشد که کلیه‌ی بیمارستان‌ها، مطب‌ها و داروخانه‌ها تعطیل بشوند، ولی آن‌ها دکانی باز کرده‌اند و بدیهی است که هر دکان‌داری آرزو دارد که مشتری بیشتری داشته باشد. آن‌ها تجارت خود را قانونی کرده‌اند و دولت‌ها پشتیبان آن‌ها هستند. آن‌ها اگر سال‌ها پیش این حرف‌های مرا که در کتاب خام‌خواری نوشته بودم قبول می‌کردند، بیشتر اشخاصی که در سال‌های اخیر در ایران بی‌موقع فوت کردند اکنون زنده بودند. در ردیف آن‌ها دکتر اقبال، رئیس نظام پزشکی است که مرا به دادگاه سپرد تا تنبیه کنند اما خودش تنبیه شد و از دنیا رفت. خوشبختانه دادگاه شکایت نظام پزشکی را بی‌اساس خوانده، آن را رد کرد و به نفع من حکم صادر کرد.

ولی پزشکان از من دست نکشیدند. آن‌ها از راه دیگری سعی می‌کنند فلسفه‌ی مرا از بین ببرند. برای این منظور آن‌ها در جمعیت ما یک نفر را به نام آقای جواد رمضانی پیدا کرده‌اند که به کمک آن‌ها شتافته است و به عوض یک پزشک سه پزشک زیر نقاب خام‌خوار وارد جمعیت ما کردند.

من راجع به جریان این جمعیت و باشگاه زیاد تکیه می‌کنم زیرا مجبورم ثابت کنم که چطور شش سال تمام وقت خود را تلف کردم، از فعالیت جهانی باز ماندم، زحمت کشیدم و پول خرج کردم ولی تمام این زحمات به هدر رفت. چون چند نفر آدم متقلب، جمعیت و باشگاه و رستوران را با کلیه‌ی اموال و اثاثیه‌ی آن از دست من و اعضای حقیقی جمعیت در آوردند و به دست مخالفین سپردند. آقای جواد رمضانی یک تاجر ثروتمند، پول‌پرست، ظالم و فعال، شاید انسان بدی نباشد و نیت بدی نداشته باشد ولی چون نتوانست معنی عمیق فلسفه‌ی خیلی ساده و عالی خام‌خواری را درک نماید بر خلاف عقیده‌ی من خیال می‌کرد که توسط علم زودتر به مقصد می‌رسد. ایشان به عقیده‌ی خود به قدری ایمان داشت و به زرنگی خود چنان مطمئن بود که تصمیم گرفت کاری کند که مرا از باشگاه برکنار کرده و خود را به جای من و فلسفه‌ی علمی خود را به جای قانون طبیعت بگذارد، کتاب "بخور و خوشگل شو" دکتر مجدی را به جای کتاب "خام‌خواری" بگذارد و به کمک پزشکان باشگاه را به تصرف خود در بیاورد. برای رسیدن به این هدف خطرناک مجبور شد صدها نوع تخلفات، قانون‌شکنی، دروغ‌پردازی، تهدید، زورگویی، صحنه‌سازی و غیره پشت سر هم به کار ببرد. اول سعی کرد مهندس محمدرضا مهتابی و مهندس منوچهر صفارزاده (دو عضو هیئت مدیره) را از راه خود دور سازد.

آقای مهتابی یک جوان بیست و هشت ساله مهندس کشاورزی که از بیماری سخت کلیه با خام‌خواری نجات پیدا کرده بود چند ماه به تعمیر باشگاه کمک کرد. او جوانی با استعداد بود که تمام سیم‌کشی، لوله‌کشی، نقاشی و نجاری باشگاه را به کمک آقای صفارزاده افتخاراً انجام داد. سپس شش ماه تمام باشگاه و رستوران را اداره کرد. در تهیه‌ی سالادهای خام مطالعه کرد و کتابی تحت عنوان "غذاهای خام گیاهی یگانه غذای انسان" نوشت. آقای مهتابی می‌خواست شرکت کشاورزی برای جمعیت تأسیس کند ولی طرحش ناتمام ماند زیرا زمین پیدا نشد. آقای مهتابی ثروتی نداشت و اگر ما حقوق ناچیزی برای اداره‌ی باشگاه به او می‌دادیم و وی را نگه می‌داشتیم باشگاه ما به این وضع اسفناک دچار نمی‌شد، ولی آقای رمضانی به قدری او را اذیت کردند که از ما فرار کرد و به دوستانش گفته بود: «من می‌روم، پخته می‌خورم و می‌میرم.» و همین کار را هم کرد. به خرمشهر رفت در یک بانک کشاورزی استخدام شد، از خانه و دوستان و جمعیت دور شد، تنها ماند، پخته‌خواری کرد و در نتیجه بیماری کلیوی او دوباره ظاهر شد و او را کشت.

آقای منوچهر صفارزاده برای باشگاه خیلی زحمت‌ها کشید و کمک‌ها کرد ولی چون بهتر از همه فلسفه‌ی عمیق خام‌خواری را درک کرده بود و همیشه از آن دفاع می‌کرد این بود که آقای رمضانی به او به چشم یک دشمن نگاه می‌کرد. به این طریق هیئت مدیره پراکنده شد. آقای صفارزاده به شیراز و آقای ابوالفضل صدارت به جهرم رفت، ماندند آقای رمضانی و آقای کیهانی. آقای ابوالفضل کیهانی شخصیت مهمی نیست، او از بستگان آقای رمضانی و یار وفادار اوست. من در این حوالی سه چهار بار به خارج

مسافرت کردم، خام‌خواران در همه جای دنیا از من دعوت می‌کنند، می‌خواهند مرا ببینند و من گاهی به دیدن آن‌ها می‌روم. در این مواقع آقای رمضانی میدان را خالی دیده و دیکتاتوری خود را به جریان می‌انداخت.

ما اساس‌نامه‌ای داریم که از طرف حقوق‌دانان با تجربه تنظیم شده که همه چیز را پیش‌بینی کرده‌اند و اختیارات مرا چنان محکم کرده‌اند که جلوی این قبیل تخلفات گرفته شود. ولی آقای رمضانی قانون نمی‌شناسد. برای او میل او قانون است.

اعلامیه‌ی اساس‌نامه‌ی ما می‌گوید: "ما امضاء کنندگان زیر تحت عنوان هیئت مؤسسان که در سایه‌ی مجاهدت دانشمند بزرگ جناب آقای آرشاویر دِر آوانسیان مبتکر و بنیان‌گذار مکتب خام‌خواری که نظرات ایشان به‌طور واضح در کتاب خام‌خواری توجیه و تفسیر شده گرد هم آمده‌ایم، جمعیت مرکزی خام‌خواران را در تهران تشکیل داده، آقای آرشاویر دِر آوانسیان را به سِمَت دبیر دائمی جمعیت انتخاب کرده و اساس‌نامه‌ی جمعیت را در 35 ماده و یک تبصره تصویب می‌نماییم."

راجع به شرایط عضویت، ماده‌ی 28 تبصره‌ی 1 می‌گوید: "مطالعه‌ی عمیق کتاب خام‌خواری و آشنایی کامل با قوانین آن"، پس اولین شرط عضو شدن قبول مکتب و فلسفه‌ی خام‌خواری است که در کتاب خام‌خواری مندرج شده است. ولی آقای رمضانی و شرکاء حتی کتاب خام‌خواری را مطالعه نکرده و فلسفه‌ی عمیق آن را درک نکرده‌اند. آن‌ها کتاب‌هایی مانند "بخور و خوشگل شو" یا "بخور و نیرومند شو" تألیف آقای دکتر مجدی و کتاب "تغذیه‌ی سالم" تألیف آقای دکتر نواب را به مردم سفارش می‌کنند که فقط چند کلمه از کتاب خام‌خواریِ من را برداشت کرده‌اند و باقی مطالب پوچ و بی‌ارزش "علمی" را که من علناً محکوم کرده‌ام از کتاب‌های خارجی جمع‌آوری کرده و این کتاب‌ها را نوشته‌اند تا مردم ساده‌لوح را سرگرم کنند، از راه صحیح منحرف سازند و سود ببرند.

ماده‌ی 9 اساس‌نامه می‌گوید: "همه‌ی تشکیلات جمعیت تحت رهبری و ریاست دبیر دائمی آقای آرشاویر دِر آوانسیان مبتکر و بنیان‌گذار مکتب خام‌خواری اداره خواهد شد." ولی آقای رمضانی بر خلاف اساس‌نامه همه‌ی تشکیلات جمعیت را به دست گرفته و حکمرانی می‌کند.

طبق ماده‌ی 17 اساس‌نامه "هیئت مدیره‌ی جمعیت مرکب از پنج نفر می‌باشد که برای یک سال انتخاب می‌شوند. دو نفر آن از طرف دبیر دائمی جمعیت تعیین و منصوب می‌شود و سه نفر دیگر از طرف مجمع عمومی به اکثریت آراء از بین اعضای جمعیت انتخاب و افتخاراً انجام وظیفه خواهند نمود."

ماده‌ی 21 می‌گوید: "چنانچه هر یک از سه نفر اعضای انتخابیِ هیئت مدیره از خط مشی جمعیت انحراف حاصل کند، تا تشکیل مجمع عمومی از شرکت در جلسات هیئت مدیره محروم خواهد شد." آقای رمضانی یکی از این سه نفر اعضای انتخابیِ هیئت مدیره بوده است. ماده‌ی 29 اضافه می‌کند: "در صورتی‌که هر یک از اعضاء سه ماه متوالی بدون عذر موجه در جلسات حضور نرساند و یا حق عضویت نپردازد و یا بر خلاف اساس‌نامه و ضوابط جمعیت رفتار نماید، از عضویت اخراج خواهد شد. قبول مجدد اعضای برکنار شده با تصویب دبیر دائمی جمعیت امکان‌پذیر است."

پس طبق مواد 18، 21 و 29 آقای رمضانی و آقای کیهانی قانوناً از عضویت در جمعیت محروم بودند و هر حرکتی که آن‌ها بر علیه من انجام داده‌اند غیرقانونی و زورگویی بوده است.

من اگر می‌خواستم به موقع می‌توانستم از اختیارات خود استفاده کرده آن‌ها را برکنار کنم و اداره‌ی جمعیت را به دست بگیریم ولی هر قدر که عجیب به نظر می‌آید من به آقای رمضانی برای روحیه‌ی فعال و پر تحرکش علاقه‌ی خاصی داشتم، مخصوصاً که او برای جمعیت فعالیت و کمک می‌کرد. ایشان در باغ خود سمینار تشکیل داده بود. من نمی‌خواستم او را برنجانم. من همیشه منتظر بودم که او اشتباه خود را قبول کرده و به گفته‌ی خود که "شاید یک روز عقل من به عقل آوانسیان برسد" به طرف ما بر گردد. حالا ملتفت می‌شوم شاید با این حرف‌ها مرا مسخره می‌کرده است و خودش را عاقل و مرا بی‌عقل حساب می‌کرده، چرا که خودش علم پزشکی را قبول دارد ولی من ندارم.

او به عقیده‌ی خود چنان ایمان داشت که برای پیشبرد هدف خود همه نوع تخلفات، قانون‌شکنی، تهدید، زورگویی و دروغ‌پردازی به کار انداخت. او می‌گفت: «برای مبارزه آدم باید از همه گونه وسائل و طرحی استفاده کند.» در ماده‌ی 32 اساس‌نامه می‌خوانیم: "برای تمرکز درآمدهای حاصله، دبیر دائمی و خزانه‌دار جمعیت در یکی از بانک‌های ایران حساب جاری افتتاح خواهند نمود و اختیار برداشت با دو امضای نامبردگان انجام خواهد گرفت." آقای رمضانی یکی از دوستان و همکلاسان خود را به نام آقای مستعان دفتردار کرده که هر پولی که از فروش رستوران، دفتر و عضویت وصول می‌شود به بانک می‌برد و به حساب شخصی آقای رمضانی می‌ریزد. آقای رمضانی این پول‌ها را چکار می‌کند و به چه مصارفی می‌رساند هیچ کس خبر ندارد و به هیچ کس حساب پس نمی‌دهد. آقای مستعان یک آدم عاقل و درستکار است ولی چون آقای رمضانی او را سر این کار گذاشته است نمی‌تواند بر خلاف دستورات او عمل کند.

ماده‌ی 7 اساس‌نامه می‌گوید: "جمعیت خام‌خواران هیچ گونه دخالتی در علم طب نمی‌کند، هیچ نوع معاینات و آزمایشات از افراد به عمل نمی‌آورد و برنامه‌های غذایی مختلفی برای بیماری‌های به خصوصی تعیین نمی‌کند، زیرا خام‌خوار حقیقی هیچ وقت مریض نمی‌شود و نیازی به طبابت و اقدامات

پزشکی (به استثنای تصادفات) ندارد." ولی آقای رمضانی مُهری ساخته بودند به عنوان "روزهای یکشنبه و سه‌شنبه از ساعت 4 تا 8 و پنج‌شنبه‌ها از ساعت 1 تا 3 سخنرانی و بیماران به وسیله‌ی پزشکان و متخصصین تغذیه به رایگان معاینه و معالجه می‌شوند." این مهر را روی اعلامیه‌هایی که من با خرج خود چاپ کرده بودم می‌زد، چون آقای رمضانی برای تبلیغ پولی خرج نمی‌کند. نظام پزشکی از من شکایت کرده بود که من به کارهای پزشکی دخالت می‌کنم، اکنون آقای رمضانی این کار را می‌کند. آقای کیهانی روی همین اطلاعیه‌هایی که من چاپ کرده و نوشته بودم "این نهضت بزرگ اولین بار در ایران به وسیله‌ی یک ایرانی آقای آرشاویر دِر آوانسیان پایه‌گذاری شده و با نشر کتاب‌ها به زبان خارجی به سراسر دنیا اعلام گردیده است." خط می‌کشید و همین‌طور نام من با بنیان‌گذار خام‌خواری را قلم می‌زد. این بیگانه‌پرستان می‌گویند که خام‌خواری تازگی ندارد و از زمان‌های خیلی قدیم بوده اما در واقع خام‌خواری که کتاب "بخور و خوشگل شو" تفسیر کرده تازگی ندارد.

مدتی در باشگاه طب سوزنی را راه انداختند. زن و بچه و پیر و جوان کنار دیوار با سوزن‌های فرو رفته در گوش، بینی، لب، پیشانی، دست و زانو مثل مجسمه ساکت نشسته منتظر بودند که حالا بیماری از نوک سوزن بیرون می‌پرد و آن‌ها را نجات می‌دهد. نادانی مردم پخته‌خوار چه صحنه‌های خنده‌آوری که به وجود نمی‌آورد. دکتر نواب از بلندگوی باشگاه سخنرانی کرده و اعلام می‌کند که با عقیده‌ی آوانسیان موافق نیست. خیلی خوب آقای دکتر نواب اگر شما با فلسفه‌ی آوانسیان موافق نیستید در این باشگاه چکار می‌کنید؟ در دنیا میلیون‌ها پخته‌خوار هستند که با فلسفه‌ی آوانسیان مخالفند مگر همه‌ی آن‌ها حق دارند که وارد باشگاه ما بشوند و بر ضد آوانسیان سخن بگویند؟

وقتی من راجع به این جریانات برای اطلاع اعضاء اعلامیه صادر کردم این کار خشم آقای رمضانی را برانگیخت، او قفل در حیاط را که خودم بیل زده و آن را گل‌کاری کردم عوض کرد که من برای آبیاری باغچه نتوانم وارد حیاط شوم. در دفتر مرا قفل کرد و من مجبور شدم از راهرو در جدیدی به دفترم باز کنم. در ورودی باشگاه از راهرو نیز از پشت قفل است.

نوبت به انتخاب هیئت مدیره‌ی جدید رسید. آقای رمضانی از چند نفر جوان خواهش کرد که دعوت‌نامه‌ها را تهیه کنند. دعوت‌نامه‌ها نوشته شد و در پاکت گذاشته شد. آقای رمضانی این پاکت‌ها را برای تمبر زدن و پست کردن به خانه‌ی خود برد ولی حتی یکی از آن‌ها پست نشد، به‌طوری که هیچ کدام از اعضای جمعیت از انتخابات هیئت مدیره‌ی جدید خبر نداشت. در این روزها آقای رمضانی کلیه‌ی کارتکس‌های اعضاء را جمع کرده و به خانه‌ی خود برده بود. به آقای مستعان دستور داده بود که هیچ کس را به عضویت قبول نکند. این کار یک جرم بزرگ است. یک نفر از آقای رمضانی پرسید که فلان آقا می‌خواست عضو بشود چرا قبول نکردید؟ و ایشان جواب داد: «از قیافه‌اش خوشم نیامد.» هیچ دیکتاتوری در دنیا حاضر نمی‌شود چنین جواب گستاخانه‌ای بدهد. آقای رمضانی در منزل خود دوست،

آشنا، همسایه، فامیل و سایر افراد پخته‌خوار را جمع کرد و به هر کدام یک کارت عضـویت داد تـا روز انتخابات وارد باشگاه شوند و به او رأی دهند.

روز انتخابات معین شده آقای رمضانی با گروه خام‌خواران قلابی خود وارد باشگاه مـی‌شـود و مـتن یک اساس‌نامه‌ی جدید، با نام جدید، با مرکز جدید و با فلسفه‌ی جدید را که در خانه‌ی خـود فقـط بـا یک رأی "مخفی" آقای رمضانی تصویب شده بود قرائت می‌کند. گروهی از پزشکان و سایرین را که باز هم خودش با یک رأی "مخفی" انتخاب کرده بود معرفی می‌کند و می‌گوید: «هر کس که موافـق اسـت دست بلند کند.» چند نفر از مزدوران با تعجب دست بلنـد مـی‌کننـد و آقـای رمضـانی اعـلام مـی‌کنـد: «تصویب شد.» چند نفر از اعضای قدیمی که فقط برای غذا خوردن وارد باشگاه شـده بودنـد اعتـراض کردند. من از خانه‌ی خود وارد باشگاه شدم و اعلام کردم کـه آقـای رمضـانی از خیلـی وقـت پـیش از عضویت جمعیت محروم است به‌طوری که نه حق رأی دادن دارد و نه انتخاب کردن و انتخـاب شـدن. این انتخاب غیرقانونی و قلابی است. آقای رمضانی این انتخابات را به ثبت رساند و ما اعتراض نکردیم، چون این جمعیتِ جدید به جمعیت ما مربوط نیست. این جمعیتی است با نام جدید، با هدف جدید، بـا محل جدید، با اساس‌نامه‌ی جدید، با کتاب‌های جدید، با بنیان‌گذار و دبیر جدید و با مؤسسـین جدیـد. هر کس آزاد است یک هدف برای خود انتخاب کند، چند نفر از همفکـرانش را دور خـود جمـع کنـد، جمعیت تشکیل دهد و به ثبت برساند ولی در تاریخ دیده نشده که یک گروه غیرقـانونی وارد جمعیـت مخالفین خود بشود، در آنجا برای خود یک انتخابات قلابی تشکیل دهد، مؤسسـین اصـلی جمعیـت را برکنار سازد و تمامی دارایی جمعیت اصلی را به تصرف خود در آورد. این کار شبیه بـه ایـن اسـت کـه دشمن شهری را محاصره کند، چند نفر از ساکنین شهر دروازه را باز کنند و شهر را به دشـمن بسـپارند. جمعیت خام‌خواران با فعالیت غلط پزشکان مخالف است. ماده‌ی 17 اساس‌نامه می‌گویـد: "خـام‌خـوار حقیقی هیچ وقت مریض نمی‌شود و نیازی به طبابت و اقدامات پزشکی ندارد." راجع به تصـادفات مـا جراحان خام‌خوار می‌سازیم که بدون آنتی‌بیوتیک، بدون سرم و بدون پـروتئین حیـوانی عمـل خواهنـد کرد.

به من می‌گویند با این پزشکان که خام‌خوار هستند و راجع به خام‌خـواری صـحبت مـی‌کننـد چـرا مخالف هستید؟ این درست نیست. دکتر مجدی به مردم می‌گویـد: «گـاهی پختـه هـم بخوریـد اشـکال ندارد.» و خودش هم می‌خورد. دکتر نواب عقیده دارد که خـام‌خـواری را بایـد تـدریجاً شـروع کـرد و خودش هم همین کار را می‌کند. از قیافه‌ی دکتر رشتی (یکی از اعضای هیئت مدیره‌ی جدید) مـی‌شـود فهمید که او خام‌خوار نیست. این پزشکان، باشگاهِ خام‌خواران را مرکز تبلیغ قرار داده‌اند و بـرای مطـب خود مشتری جمع می‌کنند تا شهرتی پیدا کنند. دکتر نواب رئیس هیئت مدیره شـده، ریاسـت او از چـه

قرار است؟ فقط این که هفته‌ای یک ساعت راجع به پروتئین و ویتامین صحبت کند و بس؟ رئیس باید ریاست کند و به کارهای باشگاه برسد.

من تعجب می‌کنم که دکتر مجدی، دکتر نواب، دکتر رشتی و سایر اعضاء هیئت مدیره که آقای رمضانی انتخاب کرده هر قدر هم مخالف فلسفه‌ی من باشند ولی اشخاص محترم و قابل احترامی هستند چطور آن‌ها قبول کردند که در این انتخابات قلابی با این صحنه‌سازی شرم‌آور شرکت کنند و بنیان‌گذار و دبیر دائمی جمعیت، آوانسیان را برکنار کنند، آقای رمضانی را به جای آوانسیان دبیر قرار دهند، باشگاهی را که آوانسیان به وجود آورده و شش سال تمام آن را اداره کرده از دست او بیرون بیاورند و با تمام وسائل و موجودات باشگاه به زور تصرف کنند. آن‌ها اینقدر باید بدانند که جمعیت خام‌خواران بدون آوانسیان و بدون کتاب خام‌خواری نمی‌تواند وجود داشته باشد. باید اضافه کنم که اساس‌نامه‌ی جمعیت خام‌خواران به قوت خود باقی است و این حق آقای رمضانی نیست که در خانه‌ی خود این اساس نامه را تغییر بدهد و اختیارات بنیان‌گذار و دبیر دائمی جمعیت را حتی یک ذره تغییر دهد. اعضای واقعی جمعیت خام‌خواران اگر غیرت داشته باشند می‌توانند رمضانی را با مزدوران و با اعضای قلابی او به جای خود بنشانند.

اولین هدف جمعیت خام‌خواران این است که پزشکان را وادار سازیم اجاق‌های بیمارستان‌ها را خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی نجات دهند. اگر دکتر نواب، دکتر مجدی و دکتر رشتی بتوانند به این هدف برسند، آن‌ها دوستان ما و دوستان بشریت تلقی خواهند شد.

در این صورت من مطمئن می‌شوم که جمعیت به دست اشخاص لایق و قابل اعتماد افتاده است و خود نیز به کارهای جهانی‌ام می‌رسم، در غیر این صورت خواهش من این است که باشگاه را به صاحبان اصلی خود برگردانند و دیگر در کارهای باشگاه دخالت نکنند. جمعیت ما احتیاج به سخنرانی "علمی" ندارد. ما وقتی دستور طبیعت را قبول داریم که "پخته نخورید، حیوانی نخورید، غذای خام گیاهی را هر کدام که دوست دارید بخورید" احتیاج به شنیدن حرف‌های دیگر نداریم.

آقای رمضانی خود را عالِم تصور می‌کند. وقتی خام‌خواران دور من را می‌گیرند و سؤالاتی می‌کنند آقای رمضانی وارد صحبت می‌شود و از گلوکز و گلوکوژن صحبت می‌کند. روزی موقع مشاجره آقای ابوالفضل کیهانی شروع به فحاشی به من کرد. او دستش را بلند کرد و پشت سر هم پنج شش بار فریاد زد: ارمنی، ارمنی، ارمنی. مثل این که ارمنی هم نوعی فحش است! من افتخار می‌کنم که ارمنی هستم و افتخار می‌کنم که ایرانی هستم. ملت ارمنی هیچ وقت از هم‌وطنان ایرانی بدرفتاری ندیده و همیشه از احترام آنان برخوردار بوده است. بین ارامنه و مسلمانان اختلاف انداختن بدترین کارهاست. این حرکت فقط برای اشخاصی مانند ابوالفضل کیهانی، نوکر حلقه به گوش رمضانی لایق است.

آقای رمضانی برای این که مرا اذیت کند پنج ماه است که کرایه‌ی مرا نپرداخته است. یک روز او مثل دیوانه‌ها وارد باشگاه شد و وقتی دید که من با چند نفر راجع به خام‌خواری صحبت می‌کنم فریاد کشید: «از اینجا برو بیرون.» بعد به کارگری که تازه استخدام کرده بود دستور داد: «این را بینداز بیرون.» این کارگر نیز مرا هول داد و از پله‌های در ورودی بیرون اندخت و من غلطزنان به زمین افتادم و سرم به یک موتور خورد و زخمی شد. اگر خام‌خوار نبودم حتماً سکته‌ی مغزی کرده بودم. رفتیم کلانتری و از آنجا به پزشکی قانونی. این کارگر می‌خواست خود را تبرئه کند و با صدای بلند تکرار می‌کرد: «این می‌گوید اگر دست به میز بزنید لاغر می‌شوید.» این هم از خام‌خواری همین قدر یاد گرفته بود. آقای رمضانی نیز کاغذهایی را می‌خواست به بازپرس نشان دهد که بازپرس آن‌ها را عقب زد. حتماً آقای رمضانی می‌خواست اساس‌نامه‌ی معروف خود را نشان بدهد و ثابت کند که خودش دبیر جمعیت است و من مزاحم. اینجا چکار می‌توانستم بکنم. گذشت کردم و بیرون آمدم. این هم آخرین صحنه‌ی کمدی یا تراژدی بود نمی‌دانم، از آقای رمضانی باید پرسید. او بارها مرا تهدید کرد کاری می‌کند که من مجبور شوم لخت از ایران فرار کنم. شاید رسم او این طور باشد! چون جان خود را به فلسفه‌ی من مدیون است این هم یک نوع سپاس‌گذاری است. وقتی از ایشان می‌پرسند پس آوانسیان کجاست؟ جواب می‌دهد: «او علمی نیست.» همین جا من اعلام می‌کنم هر صدمه‌ای که به جان و مال من برسد از اوست.

اکنون که من به باشگاه نمی‌روم، مردمِ معالجه شده برای سپاس‌گذاری و برای کسب اطلاعات و خرید کتاب به منزل ما در طبقه‌ی دوم می‌آیند.

ما یک جمعیت تشکیل دادیم با فلسفه‌ای که در کتاب خام‌خواری نوشته شده است. کسی که این کتاب را قبول ندارد نمی‌تواند عضو این جمعیت بشود. راجع به اصلاحات اساس‌نامه هم که نوشته شده، مربوط به جزئیات اساس‌نامه و طرز اداره کردن باشگاه است نه این که فلسفه‌ی اساسی جمعیت را از میان بردارند و فلسفه‌ای کاملاً مخالف آن را بیاورند و در جمعیت ما پیاده کنند. ما فرمول‌ها و برداشت‌های آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی و خاصیت‌های مختلف گیاهان را قبول نداریم.

پزشکانی که می‌خواهند عضو جمعیت خام‌خوارن شوند باید مطب‌های خود را تعطیل کنند و برای بیماران نسخه ننوشته و سم تجویز نکنند، اما آن‌ها بالاخره پزشک هستند و نمی‌توانند از دانش غلط خود به کلی دست بکشند و اگر این کار را بکنند دیگر کاری ندارند که انجام دهند و حرفی ندارند که بزنند. آن‌ها در باشگاه ما در مورد ویتامین، پروتئین و خاصیت‌های گیاهان سخنرانی می‌کنند. این حرف‌ها فقط چرند، افسانه‌ای، خیال‌بافی و ساختگی هستند. اوائل هفته‌ای سه دفعه سخنرانی می‌کردند، بعد شد هفته‌ای یک روز و فقط یک ساعت. به زودی مردم از شنیدن این حرف‌ها خسته می‌شوند و حرف‌های آن‌ها نیز تمام می‌شود، بعد چکار می‌خواهند بکنند؟ چقدر می‌توانند مردم را گول بزنند؟ "بادام زمینی را حتماً با کنجد بخورید. نیم کیلو از آن، سیصد گرم از این و دویست گرم از آن یکی قاطی کنید و

بخورید که کامل شود." اگر آن‌ها بخواهند این قبیل دستورها را به مردم بدهند، هزاران نوع گیـاه وجـود دارد که می‌توانند هزاران نوع برنامه‌های دروغکی بسازند و می‌سازند.

آقایان پزشکان، شما که آمدید باشگاه ما و در آنجا از پروتئین صحبت می‌کنید، اگر واقعاً می‌خواهیـد به مردم این دنیا کمک کنید بروید به رادیو و تلویزیون، وزارت بهداری و نزد رهبران و سران مملکتی و به آن‌ها بگویید که پخت و پز عملی است غلط و خطرناک که توسط مردم نادان به وجود آمده و با مردم "متمدن" تکامل پیدا کرده و دنیا را به جهنم تبدیل نموده است. این کشتار که تمام دنیا را فرا گرفته و به مملکت عزیز ما نیز سرایت کرده، برای این نیست که مردم پُرخور بتوانند هر چـه بیشـتر مـرغ و مـاهی بخورند؟ بگوئید که اقلاً یک دفعه هم که شده اشاره کنند که پختن کاری است غیرطبیعی و غلـط، یـک دفعه اشاره کنند که در دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد بلکه ازدیاد مواد غذایی وجود دارد.

آقایان دکتر نواب، دکتر مجدی و دکتر رشتی، شما که آمدید باشگاهِ جمعیت خام‌خواران را غیرقانونی اشغال کردید، اگر واقعاً نیت شما انسانی است، پول جمع کنید، اعانه جمع کنید، از دولت کمک بگیرید، بروید آفریقا و هندوستان و روزانه با یک مشت گندم زنده و چند عدد خرما این گرسنگان را سیر کنیـد و نجاتشان بدهید. اکنون مردم به این بچه‌ها طبق دستور پزشکان گوشت می‌خورانند بـه خیـال ایـن کـه این‌ها از کمبود اسید آمینه‌های گندیده و زهرآلود حیوانی گرسنگی کشـیده‌انـد. بـا ایـن کـار ابلهانـه بـه گرسنگی بچه‌ها مسمومیت نیز اضافه می‌کنند که زودتر بمیرند.

هدف ما این بود که اعضای مؤمن، وفادار و فهمیده را جمع کنیم، جلسه‌های هفتگی یـا اقـلاً ماهانـه تشکیل بدهیم، برای فعالیت و تبلیغات کمیته‌هایی بسازیم، مجله منتشر کنیم و به سوی هدف خود سریع پیش برویم. آقای جواد رمضانی فهمیده که جمعیت خام‌خواران آتیه‌ی درخشانی دارد، ولی نه مثل مـن. من آرزو دارم اعضاء جمعیت زیاد شوند، حق عضویت زیاد وصول کنیم، مجله چاپ کنیم، درآمد زیـاد داشته باشیم، برای پذیرایی میهمانان پانسیون‌هایی درست کنیم تا کسانی کـه اراده‌ی قـوی ندارنـد آنجـا بخورند و بخوابند و به سلامتی برسند. بعد غذاها و شیرینی‌های خام درست کنیم و مانند ماست و کـره بسته‌بندی کرده در شهر پخش کنیم. من می‌خواهم این‌ها با پول‌های جمعیت تهیه شود تـا جمعیـت مـا ثروتمند شده و زودتر پیشرفت کند. ولی رمضانی خیال دیگری دارد. او می‌خواهد سرمایه‌گـذاری کنـد، برای غذا کارخانه بخرد، با کمک پزشکان "کلینیک" باز کند و برای خود بازار باز کند. او کتاب "بخور" را منتشر کرده که 20 ریال تمام شده و 100 ریال می‌فروشد، 20 ریال به باشگاه می‌دهـد و 60 ریـال هم خودش بر می‌دارد. مهتابی چاپ کتاب خود را به من واگذار کرده است، مـن آن را 22 ریـال تمـام کردم و 22 ریال هم با باشگاه حساب کردم. باشگاه آن را 100 ریال می‌فروشد و 78 ریال از هر کتاب سود می‌برد.

رمضانی کارتکس‌های اعضاء را به خانه‌ی خود برده و نمی‌خواهد برگرداند. ایـن یـک جـرم بـزرگ است. وقتی مردم از او می‌پرسند اشخاصی هستند که می‌خواهند عضو بشوند و حق عضـویت بپردازنـد چرا کارتکس‌ها را به باشگاه نمی‌آورید؟ او جواب می‌دهد: «ما عضو نمی‌خواهیم.» آیا رمضانی خبر دارد که بدون عضو در دنیا جمعیت وجود ندارد و نمی‌تواند وجود داشته باشد؟ باشگاهی را که با ورودیه‌ها، حق عضویت‌ها و هدیه‌های هزار نفر عضو و با زحمت‌های شش ساله‌ی آوانسیان تشـکیل یافتـه اسـت رمضانی تجارتخانه‌ی خود تصور می‌کند. این آقا خیلی اسـتعداد و جـرأت دارد کـه آشـکارا در جلـوی چشم مردم دنیا مال هزار نفر را ربوده و به تصرف خود در آورده است. او اعضای قدیمی را قبول ندارد، عضو جدید هم نمی‌خواهد، بنیادگذارش را هم کتک می‌زند و از باشگاه بیرون می‌اندازد. همه‌ی ایـن‌هـا به خاطر این "علم پزشکی" پوسیده و شرم‌آور است. اگر همه‌ی ایـن زرنگـی‌هـا را بـرای یـک هـدف صحیح، عالی و انسانی به کار انداخته بود شاید قابل تحسین بود، ولی اکنون او به بـزرگ‌تـرین دشـمنان بشریت خدمت می‌کند و شاید خودش هم واقف نیست که چکار می‌کند. در هر صورت جاه‌طلبی او به نتیجه رسید. او می‌خواست معروف شود، معروف شد. اسم او در تاریخ ثبت گردید. ولی او باید خـوب بداند در دنیا هیچ کس نمی‌تواند حق بنیان‌گذاری خام‌خواری را از من بگیرد، همین‌طور هم آقای جـواد رمضانی نمی‌تواند در جمعیت خام‌خواران جای مرا بگیرد. من تا زنده هستم دبیر دائمی جمعیت هسـتم. این است قانون دنیا. رمضانی فقط خودش را رسوا می‌کند. مردم مرا می‌شناسند و از همه جـای دنیـا بـه سراغ من می‌آیند.

از همه‌ی این‌ها گذشته، اگر روزی رمضانی مطالعات خود را عمیق‌تر کند، اشـتباهات خـود را قبـول کند، "از علم پزشکی" دست بردارد، به طرف طبیعت برگردد و تابع قانون طبیعت بشود، ما با آغوش باز او را می‌پذیریم و من زحمت‌هایی را که او در حقم کرده نادیده می‌گیرم. در اخلاق خام‌خواران حقیقـی کینه‌جویی جایی ندارد، ما اهل گذشت هستیم.

چند نامه و بیوگرافی از بیماران معالجه شده

وقتی که من هزارها دفعه می‌گویم و می‌نویسم که خام‌خواری علاج واقعی همه‌ی بیماری‌هاست بیشتر مردم که با عقل دیگران فکر می‌کنند (و 99 درصد مردم پخته‌خوار این‌طور هستند) می‌گویند که با وجود این علم پزشکی عظیم، میلیون‌ها دانشمند با هنگفتی وسایل و دستگاه‌های پیچیده نتوانستند کاری بکنند، آن وقت یک آدمی که پزشک هم نیست چطور می‌تواند علاج همه‌ی بیماری‌ها را پیدا کند؟ این کار شدنی نیست. آن ها فکر نمی‌کنند که قانون طبیعت بالاتر از همه‌ی علوم روی زمین قرار دارد. مخصوصاً پزشکان می‌گویند لازم است هزارها بیمار را قبل از خام‌خواری زیر همه نوع معاینات و آزمایشات قرار داد و سپس بعد از یک مدت خام‌خواری نتیجه را مقایسه کرد. ما یک هواپیما ساخته‌ایم که در هوا پرواز می‌کند. پزشکان این را تصدیق نمی‌کنند، آن‌ها می‌خواهند در طول ماه‌ها، پرواز هواپیما را نگاه کنند و بعد قبول کنند که به راستی هواپیما پرواز می‌کند.

من اینجا چند نامه و بیوگرافی از بیماران ایرانی می‌آورم که ثابت می‌کند کسانی که ماه‌ها و سال‌ها در دست پزشکان رنج می‌بردند و روز به روز حالشان بدتر می‌شد، با خواندن کتاب خام‌خواری و عمل کردن به دستورات آن در مدت خیلی کوتاهی معالجه شدند. شاید پزشکان بگویند که این نامه‌ها ساختگی هستند و یا صاحب نامه خودش نمی‌داند که معالجه شده، باید پزشک معاینه کند، آزمایشات به عمل بیاورد و بعد تصدیق کند که شخص واقعاً سالم است! در این مدت بیست سال که شروع به انتشار کتاب کرده‌ام، صدها هزار نامه‌ی مشابه از همه‌ی ممالک دنیا به من رسیده است که خیال دارم از آن‌ها کتاب‌های بزرگ بسازم تا شاید مردم پخته‌خوار و پرخور بیدار شده و به هوش بیایند.

***

«**به نام خداوند مهربان**

در فامیل ما میگرن ارثی است و من هم گرفتار آن بودم. وقتی به طبیب مراجعه می‌کردم می‌گفتند چاره ندارد. سال‌ها مسکّن‌های گوناگون بود که کمی درد را ساکت می‌کرد که آن هم بعد از مدتی در اثر مصرف زیاد دیگر اثری نداشت. علاوه بر میگرن درد شدیدی در ستون فقرات ناحیه‌ی گردن داشتم. شدت درد به قدری بود که نمی‌توانستم سرم را تکان بدهم. همچنین در زانوهایم که بعداً با عکس‌برداری معلوم شد که آرتروز است و دکترها می‌گفتند باید مدارا کنی، با کمی فیزیوتراپی و کشش بهتر می‌شود و چاره ندارد. در اثر خوردن دواهای زیاد و تزریقات گوناگون که شاید درد را تخفیف بدهد علاوه بر این که درد خوب نشد به مرض قند هم گرفتار شدم. وقتی در ایران نتوانستم کاری بکنم به اسرائیل و بعد به لندن رفتم. اولین چیزی که باعث حیرت دکترها شد مسمومیت ما ایرانی‌ها از

مصرف بیش از حد دارو بود. این بود که بلافاصله دواها و قرص‌ها را قطع کردند و با سبزی، میوه‌جات، مایعات سالم و آب گوارا درمان را شروع کردند. به من روزی دو لیتر آب خوردن و مقداری سبوس گندم تجویز می‌کردند. البته خیلی بهتر شدم، ولی تمام پزشک‌ها دستور دادند که باید با این مرض مدارا کنی چون ریشه‌کن نخواهد شد. وقتی به ایران برگشتم به خواست خداوند مهربان کتاب خام‌خواری به دستم رسید و به قدری در من اثر کرد و جالب بود که یک روزه آن را خواندم و فردای همان روز خام‌خواری صد درصد را شروع کردم، البته با علم به این که از واکنش‌ها نترسم. خداوند به من قدرت داد که توانستم واکنش‌های سخت را تحمل کنم چون ایمان و امید داشتم و حالا که یک سال و چهار ماه از آن تاریخ می‌گذرد خود را روز به روز شادتر و سالم‌تر احساس می‌کنم. از درد پا و گردن خبری نیست و میگرن‌های هر روزه به ماهی یک بار رسیده آن هم خیلی خفیف.

از همه مهم‌تر این که روش خام‌خواری طمع، جاه‌طلبی و حسادت را از شخص دور می‌کند و جای آن را محبت می‌گیرد. به خواست خداوند تا آخر عمر این روش درست و مطلوب را ادامه خواهم داد.»

شیرین گیو

***

«**جناب آقای آرشاویر آوانسیان**

ضمن عرض سلام و تشکر از راهنمایی و فداکاری شما در مورد خدمت به مردمان مریض که دست آن‌ها از همه جا کوتاه شده و همیشه اوقات از درد رنج می‌برند اما در اثر رفتار به دستورات صحیح شما در مورد اجرای دستورات خام‌خواری که تنها غذای درست طبیعت است نجات پیدا می‌کنند، اینک من یکی از افراد این مملکت هستم که به علت بیماری دیسک کمری (پنجمین مهره‌ی کمری) که از سال 1344 مبتلا شده و در شغل شریف افسری خدمت می‌کردم همیشه‌ی اوقات از درد رنج می‌بردم. به خصوص چون فرمانده بودم و وضعیت نظام اجازه نمی‌دهد که فرمانده در مقابل زیردستان خود کج راه برود یا کمرش خمیده باشد رنج می‌بردم که خوب نمی‌توانم بدوم، قدم بکشم و راست بایستم. لذا به همین منوال چون ادامه‌ی خدمات صفی برایم امکان نداشت خودم را بازنشسته نمودم. در صورتی که من در ارتش شاهنشاهی بیش از شانزده سال خدمت نکرده و سنم سی و هشت سال بود. لذا با ناامیدی در مورد رنج درد کمر و ناراحتی معده در یکی از روزهایی که به حرم حضرت رضا، امام هشتم مسلمین مشرّف شده بودم در اثر ناراحتی با یکی از خام‌خواران به نام حاجی غلامحسین باقریه برخورد کردم و ایشان مرا به دستورات آقای آوانسیان راهنمائی نمودند. اینک مدت هفت ماه است که کاملاً خام‌خوار شده‌ام و نارحتی‌های قبلی تماماً مرتفع شده و الساعه که مشغول نوشتن این مطلب هستم از

مشهد به باشگاه خام‌خواران آمده‌ام که حضوراً از ناجی بزرگ، آوانسیان تشکر کنم. خداوند این مرد بزرگ و خیراندیش را موفق بدارد که با دستورات صحیح ایشان کلیه‌ی مردمان مریض –و مردمان سالم دیگر که اگر به دستورات خام‌خواری توجه ننمایند حتماً روزی مریض خواهند شد– از بیماری خود نجات پیدا خواهند کرد. مجدداً از شخص آوانسیان تشکر نموده و موفقیت ایشان را در پیشرفت این کار و خدمت بزرگ به مردمان از درگاه خداوند مسئلت می‌نمایم.»

با اظهار تشکر فراوان، سروان بازنشسته علی‌اکبر حمیدیان

***

محمد هاشم فراهی– تهران

«جناب آقای آوانسیان، با استفاده‌ی شایان قدردانی از کتاب خام‌خواری شما گذشته‌ی خود را با کمال اختصار به شرح زیر معروض می‌دارم به این امید که شاید این شرح حال بسیار مختصر برای تشویق هر چه بیشتر شما برای راه خام‌خواری که انتخاب کرده‌اید و هم برای کسانی که این نامه احیاناً به نظرشان می‌رسد مفید واقع شود و این است شرح حال گذشته‌ام:

قریب هفتاد سال از عمرم را در پخته‌خواری یا به تعبیر رساتر در مرده‌خواری صرف کردم و بیماری‌هایی را پشت سر گذاشتم. به یاد ندارم هیچ یک از بیماری‌هایم به وسیله‌ی معالجاتی که آقایان برای رهائیم از آن مرض‌ها انجام داده‌اند معالجه شده باشد و اگر هم مرضی ظاهراً برای مدتی خودش را پنهان می‌کرد دلیل این نبود که معالجه شده بلکه به علتی که من آن را شناخته بودم موقتاً من را رها می‌کرد ولی باز به سراغم می‌آمد. از همه ناراحت کننده‌تر مرض قندم بود که حدود سی سال مرا رنج می‌داد و گذشته از این که پرهیز آن بسیار خسته کننده و آزار دهنده بود مرتب بایستی به دکتر مراجعه می‌کردم تا قند خون و ادرار مرا آزمایش نماید و روزی شش عدد قرص ضد دیابت بخورم و آمپول‌هایی بزنم. این وضع ادامه داشت تا این که به وسیله‌ی فرزندم سرهنگ فراشاهی کتاب خام‌خواری به دستم رسید و با استفاده از نیرویی که از استاد بزرگوارم گرفته بودم و باز به ارشاد و راهنمایی همان استاد بزرگوارم خام‌خواری را شروع کردم و از همان روزهای اول با این که مواد قندی مانند خرما، عسل، کشمش و غیره مصرف می‌کردم هیچ گونه اثری از وجود مرض قند احساس نکردم، بلکه عوارض دیگری هم که آزارم می‌داد مانند خفقان قلب و سرگیجه از من دور شد. اکنون در وضعی هستم که کاملاً سالمم و به هیچ وجه حاضر نیستم به جای اولیه بر گردم و احمقانه سلامت خود را فدای یک لقمه غذای مرده کنم.»

با احترامات شایسته محمد هاشم فراهی

***

غلامرضا صباغ‌گل، متولد 1326، قاین، اداره‌ی امور اقتصادی و دارایی

«اکنون یک سال از روزی که در مسیر خوشبختی گام نهاده‌ام می‌گذرد. راهی که پس از نومیدی از ادامه‌ی زندگی برایم امید، خوشحالی و شادی همراه آورد. خلاصه زندگی‌ام تا اول مرداد ماه 2536 به شرح زیر بود:

با وجودی که قوی بودم از اول سال 2533 به علت بی‌خوابی به دکتر اعصاب مراجعه نموده و شروع به مصرف قرص‌های اعصاب، خواب‌آور و آرام‌بخش کردم. پس از گذشت سه ماه مبتلا به تشنج عصبی و به دنبال آن تپش قلب شدم که در شبانه روز بین 100 تا 120 در نوسان بود و دائم در حال اضطراب به سر می‌بردم. سپس سرگیجه‌ی دائمی به سراغم آمد و سوز دردی در ناحیه‌ی شانه‌هایم احساس می‌کردم و احساس خستگی شدید و دائم داشتم و بر اثر مصرف زیادِ دوا وزنم به 82 کیلو رسیده بود. وضع عمومیم طوری بود که اگر با کسی حرف می‌زدم طوری متشنج می‌شدم که ادامه‌ی صحبت برایم امکان‌پذیر نبود. نمی توانستم یک صفحه کتاب مطالعه نمایم و استخوان‌های دست‌هایم همیشه تا مغز آن درد می‌کرد و پنجه‌هایم گاهی چنگ می‌شد و به حالت نیمه فلج در می‌آمد. از زندگی قطع امید کرده و همیشه فکر می‌کردم فلج شدن در عنفوان جوانی را چگونه تحمل خواهم کرد. همیشه اوقاتم در مطب دکترها یا در آزمایشگاه‌ها می‌گذشت. وضع عمومیم روز به روز بدتر می‌شد. همیشه تنها و افسرده به سر می‌بردم و منتظر یک حمله بودم که فلج شوم. پیک امید یعنی کتاب خام‌خواری توسط یکی از دوستانم به من رسید. ظرف 24 ساعت آن را مطالعه کرده و شروع به خام‌خواری نمودم. اول مرداد ماه 36، در همان هفته‌ی اول سرگیجه، خستگی، درد دست و درد شانه بر طرف شد ولی ناراحتی‌های عصبی و تپش قلب به تدریج از ماه دهم به کلی بر طرف شد. با بر طرف شدن هر عکس‌العملی خود را قوی‌تر و شاداب‌تر احساس می‌کردم. 15 کیلو از وزنم کم شد. امروز من خوشبختم و این شادی را مرهون زحمات استاد می‌دانم. این خلاصه را فقط کسانی می‌توانند دریابند که خود گرفتار بودند. خوشبختی پس از ناامیدی و چه نعمتی بالاتر از باز یافتن سلامتی است. اطرافیان مخالف اکنون بعد از گذشت یک سال قبول کرده‌اند که تنها راه سلامتی در خام‌خواری است. فقط برای استاد آرزوی موفقیت را دارم. استاد "کوهی" به من بخشید، کاش می‌توانستم در عوض آن "کاهی" می‌دادم.»

غلامرضا صباغ‌گل

***

«دبیر دائمی جمعیت خام‌خواران

اینجانب محمود متشرعی متولد سال 1321 به شماره شناسنامه‌ی 6088 صادره از اراک که شغلم مدیر داخلی چاپخانه‌ی نگین است، به اطلاع می‌رسانم قبل از خام‌خواری دارای امراض ذیل بوده‌ام:

1. ناراحتی اعصاب
2. اسم برنشیت مزمن
3. ناراحتی کیسه‌ی صفراوی
4. چرکین بودن کلیه‌ها
5. پوسیدگی لوزه

که هر کدام از این امراض به نوبه‌ی خود بروز کرده و هیچ کدام از اطباء نتوانستند مرا معالجه ننمایند، فقط با دادن داروهای مسکن برای مدت کوتاهی مرا از شکنجه کشیدن راحت می‌نمودند و از شانس خوش، بنده به بیشتر داروهای مسکن حساسیت شدید داشتم و به خاطر همین موضوع به تریاک روی آورده و از زندگی خود با تمام این امراض بیزار بودم تا این که مقاله‌ای راجع به خام‌خواری در مجله‌ی دانشمند خوانده و به جمع خام‌خواران پیوستم و بیست روز بعد از خام‌خواری، دیگر اثری از این امراض در من مشاهده نشد تا این که هجده روز پیش که برای امتحان دوباره به مدت سه روز پخته‌خواری کردم تمام امراضم عود کرد و برایم ثابت گردید که خام‌خواری داروی تمام امراض است و حتی از بروز امراض نیز پیش‌گیری می‌کند. بعد از سه روز پخته‌خواری لوزه‌هایم چرکین و کیسه‌ی صفرایم پر شده بود و سه روز تب سه و نیم درجه داشتم و اکنون که هجده روز از این موضوع می‌گذرد با کمی عکس‌العمل دوباره سلامتی‌ام را به دست آورده‌ام و این سلامتی و زندگی خوش را مدیون شما دانشمند عالی‌قدر عالَم تغذیه می‌دانم و یک عمر رهین منت و این کشف بزرگ شما هستم. آوانسیان عزیز از تو متشکرم، تو در عالم تغذیه اعجاز کرده‌ای و هیچ نیرویی نمی‌تواند مرا به پخته‌خواری بکشاند.»

***

شرح حال منوچهر صفارزاده عضو شماره‌ی 11 جمعیت خام‌خواران ایران، تاریخ شهریور 1353

«در کودکی لوزه‌ی خود را از دست دادم (آن را عمل کردند). تقریباً از ده سالگی ورم رماتیسمی در پاهایم شروع شد که با قرص و آمپول کمی تسکین می‌یافت. تا این که در سن بیست و دو سالگی همراه

با تب شدید و بستری شدن چند روزه، تشخیص داده شد کـه بـه بیمـاری رماتیسـم قلبـی و نابسـامانی دریچه‌های آئورت و میترال دچار شده‌ام.

در ضمن تا حدود بیست و پنج سالگی نیز مرتب خون دماغ می‌شدم. برای بیماری رماتیسم چنانچـه متداول است طبق نظر پزشک آمپول‌های پنی‌سیلینی (پنادور) می‌زدم تا در بدنم عفونـت ایجـاد نشـود و حالم وخیم‌تر نگردد.

چنانچه می‌دانید در بیماران رماتیسمی خستگی عضلانی (به ویژه در ماهیچه‌های پا) و تپش قلـب در هنگام کار یا دویدن یا تند رفتن عادی است. ظهرها پس از غذا اگر می‌خوابیدم هنگام بیدار شـدن قلـبم به شدت می‌تپید و ناراحت می‌شد. هنگام خشم یا ناراحتی قلبم ناراحت مـی‌شـد و بـه‌طـور ناهنجـاری می‌زد. موقع خواب از کودکی دندان‌قرچه داشتم. وزن بدنم قبل از خام‌خـواری حـداکثر 49 کیلـو بـود. یکی دوبار دندان درد بسیار شدیدی گرفتم که با تجویز مقدار زیادی آنتی‌بیوتیک درد آن تسکین یافـت. گاه‌گاهی حالت استفراغ صفرا به من دست می‌داد و سرم به شدت درد می‌گرفت.

حدود پنج شش سال پیش به علت نفرتی که از گوشت‌خواری پیدا کرده بودم تصمیم گرفتم گوشت را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنم و مدتی نیز این کار را ادامه دادم ولی به علت ضعفی که در پاهایم احساس کردم به نزد پزشک رفتم و او مرا به خوردن مقداری گوشت در برنامه‌ی غذایی تشویق کـرد و من هم خواه ناخواه دوباره به گوشت‌خواری برگشتم.

در اسفند ماه 1352 که از ایلام به تهران آمدم برای اولین بار با موضـوع خـام‌خـواری آشـنا شـدم. پسرخاله‌ام آقای علی متوسلانی و خانمش چندی قبل از آن با خام‌خواری آشنا شده، شـروع بـه تجربـه کرده بودند و در میان تعجب و ریشخند یا عناد فامیل و دوستان خود خام‌خواری می‌کردند. حدود یـک هفته پس از آشنایی با خام‌خواران، خام‌خواری را به‌طور صد درصد و با ایمان کامل به فلسفه‌ی آن، آغاز کردم و تا کنون که یک سال و نیم از آن تاریخ می‌گذرد با کمال خورسندی به آن ادامه می‌دهم.

تا این تاریخ وزن من به حداقل 42 کیلو رسید و اکنون کمی بیشتر شده و به حدود 45 کیلو رسیده، ضربان قلبم آرام‌تر و راحت‌تر شده است. خواب بعد از غذا (در بعد از ظهرها) دیگر ناراحتم نمـی‌کنـد. خستگی عمومی و مخصوصاً خستگی عضلانی در پاهایم خیلی کم شده، خیلی کمتر عصبانی می‌شوم و ظرفیت کار کردنم خیلی بیشتر شده و با این که تا حذف کامل آثار بیماری‌های دیرینه و ریشه‌دار شـاید سال‌ها وقت لازم باشد ولی برای من تا هم‌اکنون هم کافی است که حقیقت فلسفه‌ی تغذیه‌ی طبیعـی را خودم تجربه کردم تا در پرتو خورشید این حقیقت جهت‌گیری‌های تازه‌ای برای خرسندی خـود تـأمین نمایم.»

***

«**دانشمند ارجمند و کاشف اسرار الهی آقای آرشاویر دِر آوانسیان**

اولین پیدایش امراض در وجود بنده مربوط به سال 1330 یعنی بیست و هفت سال قبل در سنین حدود سی و نه سالگی بود که دچار شن یا ورم و سنگ کلیه شدم. سال‌ها در عذاب و درد و رنج به سر برده و به دکترهای متعددی در بیمارستان پهلوی در آمل و بیمارستان‌های تهران و بیمارستان شوروی و پزشکان متخصص امراض کلیوی در تهران مراجعه می‌کردم. در سال 1340 در بیمارستان خصوصی حافظ با مهدی لاله‌زارنو، 25 روز بستری شدم و ضمن دفع سنگ کلیه با تشکیل شورای پزشکی و حضور چند پزشک متخصص تصمیم بر آن شد که کلیه‌ی چپ من بایستی جراحی و برداشته شود. من قبول ننمودم و با دارو و دوای تسکین دهنده خود را معتاد نموده و به زندگی زجرآور ادامه می‌دادم. بعداً دچار رماتیسم‌های راست از لگن خاصره تا ساق پا، بواسیر مقعد و پروستات، درد اعصاب، ناراحتی جسمی و بدن‌درد و ترشی روی دل شدم و اغلب به سرماخوردگی و بسته شدن راه بینی و تنگی نفس مبتلا بودم. همیشه به لباس گرم و رختخوابِ چند لحافه پناه می‌بردم و شب‌ها بر اثر گرمی و آتش کشیدن پاها تا سحر بی‌خوابی می‌کشیدم و در موقع غذا خوردن یا صحبت کردن خیس عرق شده و به نفس زدن متواتر می‌افتادم. در مردادماه سال 1352 دچار انفاکتوس قلبی شدم که در بیمارستان پهلوی آمل یک ماه بستری شده و دو ماه نیز در منزل استراحت نمودم. پزشکان به اصطلاح متخصص قلبی و کلیوی هر ماه دستور آزمایش‌های گوناگون و تجدید نسخه می‌دادند که هر دفعه میزان دارو و دوا افزایش می‌یافت. در سال 1354 و 1355 و آخرین بار در آبان ماه سال 2536 شدیداً دچار انفاکتوس، انسداد مجاری ادرار، تهییج بواسیر عفونی، درد کلیه و غیره گردیدم و ماه‌ها در بیمارستان پهلوی آمل بستری شدم که چهار دکتر متخصص به معالجه‌ام پرداختند اما ظرف این چند سال هیچ گونه تأثیری در معالجه‌ی آن‌ها وجود نداشت. برای آخرین بار در تاریخ 2536/8/17 خانواده‌ام مرا به تهران آورده و در بیمارستان مهر، طبقه‌ی ششم بستری کردند. آقایان دکتر توکلی و دکتر صدر نائینی، متخصصین قلبی و کلیوی دکتر معالجم شدند، ولی عمل آن‌ها همان عمل پزشکان قبلی بود و در عمل آن‌ها چیز تازه‌ای وجود نداشت. در اینجا از طرف پزشکان و بیمارستان اعلام شد که بایستی یکی دو ماه در این بیمارستان بستری شده و سپس برای جراحی قلب، کلیه، بواسیر و پروستات آمادگی پیدا نمایم که راه نجات پزشکان و بیمارستان آشکار و سند مرگ من امضاء شد. لاعلاج با نوشتن وصیت‌نامه‌ی مرگ‌آور منتظر روز مرگ بودم که درست در روز 2356/8/26 کتاب خام‌خواریِ تألیف شما در 228 صفحه در پشت تخت بیمارستان مهر به وسیله‌ی برادرم که خود صاحب آزمایشگاه نوبل در تهران بود به عنوان هدیه به دستم رسید که با مطالعه‌ی آن نور هدایت و رستگاری تابان و دریچه‌ی رحمت خدایی به رویم گشوده شد. قلبم، روحم و جسمم همگی گواهی می‌دادند که منبع نجات خود را یافته‌ام. با

پافشاری فقط صد و شصت هزار ریال هزینه‌ی بی‌جا و غیرضروریِ بیمارستان برای هیچ را پـرداختم و قهراً از بیمارستان خارج شدم. در تاریخ 2536/9/4 دستورات کتاب یا رساله‌ی الهـام‌بخـش را اجـراء نموده و کلیه‌ی دوا و داروهای موجود را که بیش از سه هزار ریال بود به دور ریختم و ایمانم از پزشک و پزشکی آفت‌زا و داروهای مسموم کننده زایل شد. به فضل الهی با عمل صد درصد خام‌خواری که در حال حاضر شش ماه و دوازده روز است از همه‌ی دردها و رنج‌ها رهایی جسته و بـا بـدنی سـالم و بـا وزنی که از 65 کیلو به 57 کیلو تقلیل یافته سبک شدم و صبح‌ها سـاعت شـش بیـدار مـی‌شـوم و بـا چالاکی با بدن لخت فقط با یک شورت به ورزش می‌پردازم. خوابم عادی و بدون ناراحتی ادامه دارد و در وسط حیاط به سرعت چند بار می‌دوم و هر روز بر نشاطم افزوده می‌شود و نیز مطمئن هستم که بـه جای شصت و شش سال به دوران چهل سالگی از لحاظ انـرژی و نیـرو رسـیده‌ام. عکـس‌العمـل‌هـای شفابخش در همه‌ی این مدت ادامه داشته ولی بدون درد و رنج و زحمت و ناراحتی، چون برایم روشن است که تمام ارگانیزم بدنم در حال تحولند و با خارج شدن سُمومِ شصت و شش ساله، نیـروی کـاذب در حال اضمحلال و توانائی سالم در حال احیاء می‌باشد و به جای تفکر سابق که در نیستی و مرگ بود اکنون به سلامتی و عمر طولانی امیدوار شده‌ام.»

دوستدار شما، علی‌اصغر مشرفی

***

سیامک متناصری، متولد 1331، شماره‌ی شناسنامه‌ی 843 صادره از تهران

«ساکن تهران دانشجوی سال دوم رشته‌ی موسیقی و عضو دائم جمعیـت خـام‌خـواران ایـران بـدین وسیله مختصراً شرح احوال خود را قبل و بعد از خام‌خواری اظهار می‌دارم.

اینجانب بیش از یک سال و نیم است که خام‌خوار هستم یعنی در اوائل بهمن 1352 به علت فشار بیماری‌های مختلف به خام‌خواری روی آوردم.

حدود دو سال قبل از این تاریخ به بیماری ورم معده که با دردهای متناوب همراه بود دچـار شـدم و پزشک که همواره مرا از خوردن سبزی و میوه‌ی خام و طبیعی منع می‌کرد هیچ کمکی به بهبود درد مـن نکرد و بعد از گذشت هشت یا نه ماه، فاصله‌ی این دردها کمتر و شدت آن‌هـا بیشـتر شـد. بـی‌خـوابی خورد کننده و فشارهای عصبی نیز به آن اضافه شد که پس از مدتی قدرت هـر نـوع فعالیـت را از مـن گرفت. در همین ایام مدت چهل روز در بخش اعصاب بیمارستان روزبه به استراحت پرداختم و نه تنها حال من خوب نشد بلکه سردردهای من بیشتر و تبدیل به میگرن شد که به مـدت یـک سـال یعنـی تـا شروع به خام‌خواری طول کشید و در این مدت یک سال به تدریج رو به شدت گذاشت. در این مـدت دوبار هر بار یک ماه تا چهل روز در دو بیمارستان خصوصی دیگر به مداوا پرداختم و هـر بـار بـا یـک

بهبودی مصنوعی و موقتی ناشی از مصرف داروهای مخدر و مسکّن بـه خانـه بـاز گشـتم. هرگـاه ایـن قرص‌ها و داروها را استفاده می‌کردم به حال ضعف، خواب‌آلودگی و بی‌جسمی می‌افتادم و اگر از آن‌هـا استفاده نمی‌کردم به دردهای بدتر از اول گرفتار می‌شدم. سردرد، معده‌درد و بـی‌خـوابی مـرا از پـای در آورده بود و در بیست و چهار ساعت آرزوی یک ساعت خواب را داشتم تا این کـه بـا خـام‌خـواری و فلسفه‌ی تغذیه‌ی طبیعی آشنا شدم. دیگر هرگز جز غذای خام گیاهی هیچ چیز نخوردم تا آنکه در کمتـر از ده روز دردهایم به مقدار نود درصد تسکین یافت و توانستم بخوابم و پس از یـک مـاه و نـیم دیگـر اثری از بیماری در وجودم نبود جز اندکی ضعف که آن هم به زودی بر طرف شد. به تدریج با کم کردن بیست کیلو وزن اضافه توانستم به ورزش و کار بپردازم و اکنون در سلامت کامل و شُکر به درگاه خـدا به زندگی ادامه می‌دهم و با آگاهی از این که بیماران در تمام دنیا به وسیله‌ی تغذیه‌ی طبیعی از بیماری‌ها نجات پیدا کرده و می‌کنند همواره سپاس‌گـزاری بـی‌پایـان خـود را بـه آرشـاویر دِر آوانسـیان کاشـف خام‌خواری و نویسنده‌ی آن کتاب تقدیم می‌دارم و آرزومندم که روزی نه چندان دور افراد بشـر از ایـن کشف بزرگ تاریخی آگاه شوند و آن سپاس و قدردانی را که شایسته‌ی این مرد بزرگ است بـر ایشـان تقدیم کنند.»

با تقدیم احترام و با آرزوی موفقیت برای جمعیت خام‌خواران

***

«من در خانواده‌ای چشم به دنیا گشودم که بیماری‌ای به نام پسوریازیس در آن موروثی بـود. پـدرم، برادرم و من به این بیماری دچار شدیم.

نشانه‌ی این بیماری خارش‌های آزاردهنده‌ای است که در اثر خاراندن به صورت لکه‌های سـیاهی در بدن در می‌آید و به تدریج گسترده‌تر می‌شود و سپس پوسته پوسته می‌شـود کـه در ایـن حـال اگـر بـاز خارانده شود جایش زخم می شود. برای این بیمـاری داروهـای کـورتنیماننـد پمـاد ثریکـور مصـرف می‌شود.

پدر من که خود پزشک بود انواع گوناگون داروها را برای معالجه‌ی بیماری خود یعنی همین بیماری مصرف کرده بود، اما نتیجه‌ای که می‌خواست به دست نیاورد. حتی چند بار هم بـرای درمـان بـه اروپـا رفت و یک بار هم تکه‌ای از گوشت او را برای آزمایش بریدند و رویش آزمایش کردند.

اما در مورد خودم تا آنجا که به یاد دارم بیماری با من بود و از داروهای گوناگون تجـویزی مصـرف می‌کردم. وجود این بیماری را ابتدا در پشت گردنم حس کردم. با داروی دکتر متخصص مدتی اثـر ایـن بیماری محو شد. نمی‌دانم چه مدت گذشت که این بار بیماری در ناحیه‌ی پشت حدود کمر ظاهر شـد. بعد به یک چشم راست و پس از آن به پلک چشم تغییر محل داد. برای چشمم از قطره‌ی آنتی‌سنتی که

قطره‌ای است ضد خارش و ضد حساسیت و برای سایر جاهای بدنم از پماد ثریکور استفاده کردم. بدین طریق تا مدتی بیماری بر طرف شد ولی دوباره عود کرد مضافاً این که این بار علاوه بر جاهای قبلی بر پشت دستم هم ظاهر شد و این وضع همچنان ادامه داشت. وای به حالم اگر روزی مصرف دارو را فراموش می‌کردم، چنان خارشی بدنم را می‌گرفت که لحظه‌ای امانم نمی‌داد.

حدود یک سال و چند ماه پیش گیاه‌خوار شدم و یک سالی هم ادامه دادم. در این فاصله در مجله‌ی دانشمند چیزهایی درباره‌ی خام‌خواری به چشمم خورد ولی چون مطالب آن کامل و پیوسته نبود چیزی درباره‌ی خام‌خواری دستگیرم نشد و این بود که به همان رژیم گیاه‌خواری ساده و معمولی ادامه دادم ولی در این مدت تغییر مهمی در بیماری خود ندیدم.

سه ماه پیش اتفاقاً کتاب خام‌خواری به دستم رسید که با کنجکاوی و دقت خارق‌العاده‌ای آن را خواندم و تصمیم گرفتم روش تغذیه‌ی خود را کاملاً عوض کنم و این تصمیم را هم اجرا کردم.

چند روز پس از خام‌خواری در یکی از مسافرت‌هایم قطره و پماد را فراموش کردم و بدون مصرف آن‌ها به مسافرتم ادامه دادم. با کمال تعجب دیدم که بیماری و خارش دیگر عود نکرد.

پس از حدود بیست روز که از شروع خام‌خواری می‌گذشت عکس‌العمل در بدنم به صورت ترشح قطرات چرک از مجرای ادرارم شروع شد. هر روز ده دوازده قطره چرک خارج می‌شد ولی به تدریج حالم بهتر از روز قبل می‌شد و خود را قوی‌تر، چابک‌تر و سرحال‌تر از روز قبل احساس می‌کردم. علاوه بر این ناراحتی‌های لثه و دندان‌هایم که لق و پوسیده شده بودند، بوی تعفن دهان، بواسیر، ناراحتی اعصاب، تا حدودی ریزش مو، سستی، ناراحتی و بی‌خوابی نیز از میان رفتند. از وزنم هم در ابتدا ده کیلو کاسته شد ولی اکنون پس از سه ماه تدریجاً دو کیلو به وزنم اضافه شده است.»

عشقی

***

«در فروردین پنجاه و سه نود کیلو وزن داشتم و مبتلا به سردرد و روماتیسم مزمن بودم. از اثرات رماتیسم دست چپم را به خوبی نمی‌توانستم حرکت بدهم و قلبم ناراحت بود. دکترها تجویز کرده بودند که حتماً ماهی یک آمپول پنادور 200000 واحد تزریق نمایم و در این مورد خیلی تأکید کردند و گفتند که اگر آمپول نام‌برده تزریق نشود، رماتیسم عود خواهد کرد و برای قلب خطر جدی دارد. اکنون هجده ماه است که خام‌خوار مطلق هستم. بیست کیلو وزن کم کرده‌ام و ناراحتی قابل توجه‌ای ندارم. درباره‌ی خام‌گیاهخواری می‌گویم:

باش تا صبح دولتت بدمد   کین هنوز از نتایج سحر است»

کامبیز آبادیان، به تاریخ 1354/6/10

***

«همیشه در این فکر بودم که چرا به‌طور کلی بیماری فقط بـرای انسـان وجـود دارد و هـیچ موجـود زنده‌ی دیگری بیمار نمی‌شود و چرا انسان به ندرت به مرگ طبیعی می‌میرد. اکثر انسان‌های امـروزی در اثر بیماری رنج می‌برند و بالاخره مرگ زودرس به سراغ انسان‌ها می‌آیـد. در ایـن زمـان هـر چـه علـم پزشکی و داروهای شیمیایی پیشرفت می‌کنند طول عمر انسان نیز کمتر می‌شود. دو سـال پـیش بـرادرم کتاب خام‌خواری را خرید و با خواندن آن کتاب خام‌خوار شـد. مـن اوائـل چـون از مفـاد آن اطلاعـی نداشتم و همچنین کلاس ششم متوسطه بودم آن کتاب را نخواندم ولی بعد از آن یک سال پیش که مـن آن کتاب را خواندم فهمیدم که انسان قرن‌هاست که در اشتباه به سر می‌برد و هر چه زمان پیش مـی‌رود زندگی مصنوعی‌تر و بیماری‌ها بیشتر می‌شود و مـا از زنـدگی دور افتـاده‌ایـم. بنـابراین از همـان زمـان خام‌خواری را شروع کردم. البته قبل از خام‌خواری من هیچ گونه عارضه‌ای نداشتم ولی با خـام‌خـواری نیروی جوانیم دو برابر شد و هیچ گاه احساس خستگی نمی‌کنم و یک روزه به قله‌ی توچـال مـی‌روم و اکنون از هر جوانی نیرومندتر هستم. خام‌خواری انسان را عوض می‌کند و آن حالت قهر، کینه و جنگـی که نزد پخته‌خواران وجود دارد در خام‌خواران وجود ندارد. تمام جنگ‌ها و کینه‌ورزی‌هـا در اثـر همـین پخته‌خواری است زیرا غذایی که پخته می‌شود ...[1] باشد روزی که تمام جهانیان خام‌خوار شوند و انسان از فقر، گرسنگی و جنگ نجات یابد.»

داریوش ابائیان، دیپلم طبیعی، متولد 1334 تهران

***

«**جناب آقای آوانسیان**

در حدود شش ماه پیش که با به دست آوردن کتاب خام‌خواری و مطالعـه‌ی آن کـه حـاوی مطالـب بسیار ارزنده و آگاه کننده برای سالم زندگی کـردن بـود، بـه خصـوص کـه دریـافتم بیشـتر امـراض و ناراحتی‌های جسمی در اثر پخته‌خواری است، تصمیم گرفتم پخته‌خواری را کنـار گذاشـته و در سـلک خام‌گیاهخواران قرار بگیرم. اکنون مدت شش ماه است که خام‌گیاهخوار می‌باشم. البته لازم به یـادآوری است که من مدت بیست سال مبتلا به میگرن بودم که هر هفته یا پانزده روز یک بار گریبـان‌گیـرم بـود، دردی که قرار و آرام را از من ربوده بود.

[1] – در خود کتاب معنی جمله ناتمام گذاشته شده بود. (تایپیست)

خوشبختانه در شش ماهه‌ی اخیر که به خام‌گیاهخواری گرویدم این درد مرموز و نامرئی دست از سرم برداشته و دیگر آن آدم مبتلا به میگرن نیستم و آسایش و آسودگی که از این موضوع به من دست داده مرا بر آن داشت که سپاس قلبی خود را به حضور شما راهنمای خوب زندگی، به شما که با صرف وقت و تحمل مخارج سنگین و وقف زندگی خود برای ارشاد و راهنمایی مردم به سوی یک زندگی بدون ترس و دلهره از عوارض ناشی از پخته‌خواری در تلاش هستید تقدیم دارم.

درود من و همه‌ی انسان‌هایی که با خام‌گیاهخواری از بسیاری از بیماری‌های متداول امروز که ناشی از پخته‌خواری است فاصله گرفته‌اند، به شما انسان ارزنده‌ی جامعه‌ی ما باد.

موفقیت بیشتر شما در راهی که قدم برداشته‌اید آرزوی قلبی همه‌ی ماست.»

مهری عدالتی

امیرآباد شمالی، خیابان دوازدهم، کوی کیائی، کوچه‌ی مهرداد پلاک 4، تلفن: 630753

***

«نام من محمد و شهرتم امانی نظام‌آبادی، شغلم کارمند و سنم چهل و سه سال، ساکن تهران هستم. تا اوایل سال 51 نوع تغذیه از لحاظ خام یا پخته برایم تفاوت نداشت و طبق معمول، نظیر سایر افراد و بر حسب عادت غذای پخته می‌خوردم و خام خوردن من منحصر به مقداری میوه و سبزی بود. در اوایل سال 51 کم‌کم در معده‌ی خود احساس درد نمودم و چون روز به روز بر شدت درد افزوده می‌شد بالإجبار به چند نفر پزشک متخصص مراجعه نمودم که پس از آزمایشات مکرر و عکس‌برداری تشخیص دادند که معده‌ام لیز شده و اثنی‌عشرم دارای زخم حاد است. فشار خونم در آن موقع 16 و وزنم 78 کیلو بود. طبق اظهار نظر پزشکان معالجم بایستی برای بهبود کامل لااقل شش سال تحت مداوا می‌بودم و ضمناً بایستی از خوردن میوه‌ی خام خودداری می‌کردم و غذای من منحصراً گوشت و کباب بود که کمی نان یا برنج هم تجویز شده بود. علاوه بر این بایستی یک سلسله داروهای مختلف مصرف می‌نمودم. قبل از آن هم از ناحیه‌ی زانوی چپ پای خود درد شدیدی می‌کشیدم که مرا از پیاده‌روی که تنها ورزش مورد علاقه‌ام می‌باشد باز داشته بود. در این موقع به وسیله‌ی یکی از همکاران اداری کتابی به دستم رسید که عنوان آن خام‌خواری بود. من این کتاب را مطالعه کردم و چون مریض بودم مطالب کتاب را با شک و تردید تلقی کردم، ولی نمی‌دانم روی چه اصلی میل باطنی من بر انجام دستورات آن قرار گرفت و خام‌خواری را شروع نمودم. پس از چهل روز خام‌خواری و تحمل تدریجی ناراحتی‌های جسمی ناشی از امراض ذکر شده به کلی درد معده و درد پای من بر طرف شد و سلامتی خود را باز یافتم. در حال حاضر وزن من به 65 کیلو و فشار خونم به 13 تقلیل یافته و کاملاً احساس راحتی و سبک‌بالی می‌کنم و از سلامتی خود کاملاً خوشحالم. بدیهی است در این مورد به هیچ یک از دستورات

پزشکان عمل نکرده و داروهایی را که آن‌ها تجویز نموده بودند مصرف نکـردم و بـر خـلاف توصـیه‌ی آن‌ها شروع به خوردن میوه‌جات، سبزی‌جات و انواع خشکبار خام کردم. بر اساس این تجربه کـه آن را بر روی خودم امتحان کردم و برای خودم به دست آوردم معتقدم کـه خـام‌خـواری طبیعـی‌تـرین روش تغذیه‌ی انسان است و اگر معتقد باشیم که تمام پیشرفت‌هایی که در زمینه‌های مختلف نصیب بشر شـده ناشی از تجزیه و آزمایش بوده من توصیه می‌کنم شما هم قبل از آن که به ناراحتی و امراض گوناگون و وزن زیاد دچار شوید و سر و کار شما به پزشک و دارو بیفتد از همین امروز خام‌خواری را شروع کنیـد و در صورت لزوم برای تهیه غذاهایی که بدون استفاده از آتش تهیه می‌شـوند بـه باشـگاه خـام‌خـوران مراجعه کرده و راهنمایی شوید.»

محمد امانی نظام‌آبادی

***

« **آقای آوانسیان عزیز**

من یکی از دوستداران و طرفداران شما هستم، چون از وقتی که کتاب گران‌بهای شما را خوانـدم راز سلامتی و تندرستی را کشف کردم و الآن شخص سالمی هستم. اکنـون بـه زمـان قبـل از خـام‌خـواریم می‌پردازم:

بنده مهوش اشتیاق دارای شناسنامه‌ی شماره‌ی 954 صادره از آبادان متولد 1321 هستم. سال‌هـا از سر درد، معده درد و ناراحتی اعصاب رنج می‌بردم. به چنـد بیمارسـتان رجـوع کـردم اکثـراً مـی‌گفتنـد ناراحتی من از اعصاب است و موقعی که در آبادان بودم گفتند از بوی گاز پالایشگاه آبادان اسـت ولـی به تهران هم که آمدم و سال‌ها در تهران بودم باز هم همین آش بود و همین کاسه. به خدا خوابم نیز کم شد و ناراحتی اعصابم شدت پیـدا کـرد. البتـه سـر درد مـن از زمـان خیلـی جـوانی شـروع شـد و بـا عکس‌برداری و معاینات مختلف نتوانستند بفهمند علت سر درد و ناراحتی معـده و گـاهی پـا دردهـای شدید من چیست. بیشتر شب‌ها دستم خواب می‌رفت. با این که خیلی جوان بودم ولی این ناراحتی‌ها را داشتم، اما باور بفرمایید به جان عزیز شما دو هفته بیشتر از خام‌خواری من نگذشـته بـود کـه احسـاس سبکی، راحتی و تندرستی کردم. شب‌ها خیلی راحت به خواب می‌رفـتم. از سـر درد، پـا درد، نـاراحتی اعصاب، درد معده و خواب رفتن دست خبری نبود. البته اوایل خام‌خواری کمی ناراحتی یا به قول شما عکس‌العمل‌های جزئی در من پیدا شد ولی زود از بین رفت و من حالا می‌فهمم که تازه شخص سـالم، با نیرو و با نشاطی شده‌ام. به خصوص پوست صورت من که اکثراً کدر می‌شد و منافذی داشـت در اثـر خام‌خواری روشن و شفاف شد به‌طوری که هر کس به من می‌رسید می‌گفت چه جوان شـده‌ای و چـه پوستت خوب شده. از این‌ها گذشته دیگر وقت عزیزم را در آشپزخانه به سر نمی‌برم و همیشه نـاراحتم

که ای کاش من بیست سال پیش این موضوع را کشف کرده بودم، یعنی کتاب شما را خوانده بودم ولـی متأسفانه آن موقع در تهران نبودم و شما هم کتابتان را به تمام شهرهای ایران نفرستاده بودید. البته همین الآن هم از خداوند بزرگ سپاس‌گذارم که این موضوع را دریافتم و خودم را و شاید بتوانم خـانواده‌ام را با خوردن مواد گیاهی خام که یکی از موهبت‌های الهی است نجات دهم. همیشه دعاگوی شما هستم و شما را یکی از عزیزترین موجودات روی زمین می‌دانم.

برای شما خالق کتاب خام‌خواری آرزوی عمر طولانی می‌کنم و می‌دانم کتاب شما نجـات دهنـده‌ی بشر است.»

مهوش اشتیاق، 54/6/11

***

«آقای آوانسیان از طرف من و خانواده‌ام و همه‌ی قره‌باقی‌ها به شما و به خـانواده‌ی شـما درودهـای فراوان می‌فرستم. از شما خواهش می‌کنم قسمتی از وقت گران‌بهـای خـود را بـه خوانـدن نامـه‌ی مـن اختصاص دهید. من افتخار می‌کنم که شما برای آب و هوا و آفتاب تازه به مردم ایـن دنیـا بخشـیدن از تمامی وقت و امکانات خود مضایقه نکرده‌اید. احتیاجی به تملق از شـما نیسـت، پروردگـاری کـه ایـن طبیعت را به وجود آورده نجات مردم این دنیا را به شما واگذار کرده است.

دوم فوریه 1980 وقتی با اتوبوس از ایروان به آبویان و به خانه‌ی خود می‌رفتم متوجه شدم کـه در ردیف جلوی من جوانی نشسته و کتابی را ورق می‌زند. توانستم تیتر کتاب را که "در راه خام‌خـواری" بود بخوانم. نام این کتاب کنجکاوی مرا چنان بر انگیخت که خواستم حتماً این کتـاب را داشـته باشـم. یک صد روبل پول داشتم، به این جوان پیشنهاد کردم که این کتاب را به من بفروشد ولی حاضـر نشـد. آدرس او را گرفتم و برای دوازده روز این کتاب را قرض گرفتم. تمام کتاب را از اول تا آخر بـا دسـت در یک دفتر نوشتم. عکس‌های شما و آناهید را چاپ کردم و روی میز گذاشتم که همیشه نگاه کنم.

آوانسیان عزیز من متولد 1913 هستم. بیماری مشخصی نداشتم ولی دارای بدن زائـد بـا صـد و ده کیلو وزن بودم و نبضم نود می‌زد. فوراً خام‌خوار مطلق شدم، بیست و هشت کیلو از وزنم را کم کردم و ضربان قلبم از نود به شصت رسید.

دو نوه‌ی من یکی نوزده ماهه و دیگری پنج ساله با من خام‌خـواری مـی‌کننـد. از سـال 1913 مـن بازنشسته هستم، تصمیم گرفتم وقت خود را به تبلیغ خام‌خـواری اختصـاص دهـم، از دِهـی بـه دِهـی می‌گردم و در هر یک پنج تا ده روز می‌مانم، با دوستان قدیمی ملاقات می‌کنم و دنبال بیمارانی می‌گردم که آن‌ها را با خام‌خواری معالجه کنم. اکنون حدود سیصد و ده بیمار مشغول خام‌خواری هستند، آن‌ها با هم سفره پهن می‌کنند و به شما درود می‌فرستند. پزشکانی نیز هستند که بیشترشان با شما موافقنـد ولـی

گاهی سرسختانی پیدا می‌شوند که نمی‌خواهند حرفی بشنوند. وقتی من از مسافرت برگشتم دیدم صد و بیست نامه جمع شده است، از همه جا مرا دعوت می‌کنند که بروم آن‌ها را بـا خـام‌خـواری آشـنا کـنم. اکنون در آذربایجان شوروی هستم و خیال دارم به زودی به سیبری بروم و در آنجا فعالیت کنم.

آرشاویر جان انقلاب شما به قدری بزرگ است که همه‌ی کهنه‌ها باید باطل شـود و حقیقـت ظـاهر گردد.

نسل آینده مجسمه‌ی طلایی شما را خواهند ساخت ولی حالا آقایان در مطبوعات و رادیو تلویزیـون با صحبت‌های پوچ و غلط مردم را گیج می‌کنند و نمی‌خواهند حقیقت را اعلام کنند. بگـذار آن‌هـا دارو بسازند و خودشان را در آن غرق کنند، مردم عاقل خودشان پزشک خود می‌شوند و بدون کمـک آن‌هـا سالم زندگی می‌کنند.»

با تقدیم احترام

س.س. هاروطونیان

نیست غیر از نور آدم را خورش	از جز آن ای جان نیابی پرورش
زین خورش‌ها اندک اندک باز خور	کین غذایت نیست ای انسان حُر
تا غذای اصل را قابل شوی	لقمه‌های نور را آکِل شوی
گر خوری یک لقمه از مأکول نور	خاک ریزی بر سر نان تنور
عکس آن نور است کین نان نان شده	فیض آن جان است کین جان جان شده
خوی معده زین خورش‌ها باز کن	خوردن ریحان و گل آغاز کن
معده را خو دِه بدان ریحان و گل	تا بیابی حکمتِ و قوت رُسُل

***

این دهان بستی دهانی باز شد	تا خورنده لقمه‌های راز شد
لب فرو بند از طعام و از شراب	سوی خوان آسمانی کن شتاب
گر تو این اَنبان ز نان خالی کنی	پُر ز گوهرهای اجلالی کنی
طفل جان از شیر شیطان باز کن	بعد از آنش با مَلَک اَنباز کن
چند خوردی چرب و شیرین از طعام	امتحان کن چند روزی در صیام
چند شب‌ها خواب را گشتی اسیر	یک شبی بیدار شو دولت بگیر

مولانا

قیمت 150 **ریال**